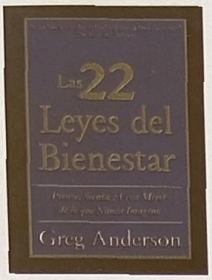
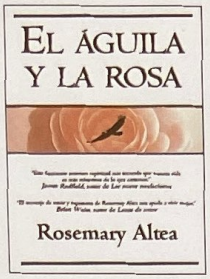
itodo naturismo.

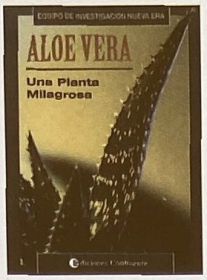
PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
PRIMAVERA 1997
Nº 1 - 750 PTA

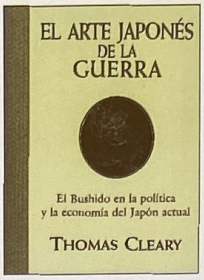
La Costa Cálida
Enamorados de Francia
Desnudando por dentro

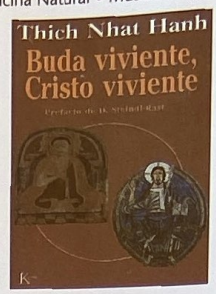
• Libros • Acupuntura • Homeopatía • Reflexología • Fisioterapia • Música • Medicina Energética • Dietética • Cromoterapia • Respiración • Masaje • Medicina Natural • Musicoterapia • Artículos • Cosmética Natural • Cursos • Meditación • Fitoterapia • Relajación • Yoga • Zen • Meditación •

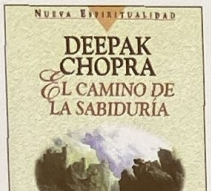


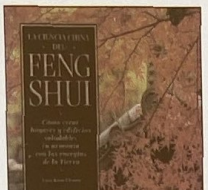


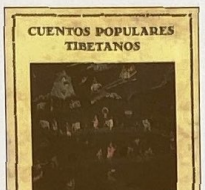


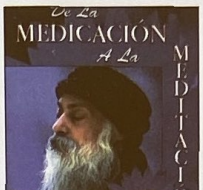


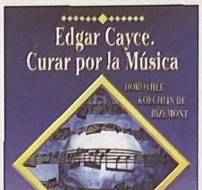


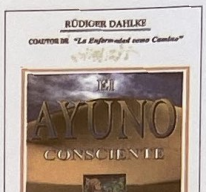

NUEVA ESPIRITUALIDAD
DEEPAK CHOPRA
EL CAMINO DE LA SABIDURÍA
Veinte lecciones espirituales para los milagros de cada día

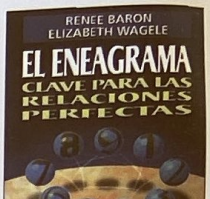


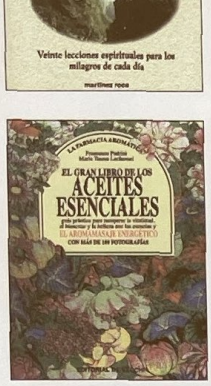


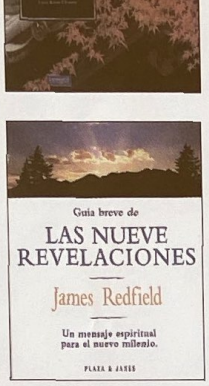


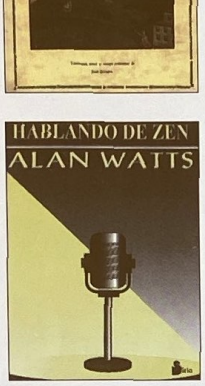


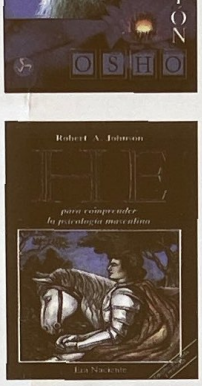


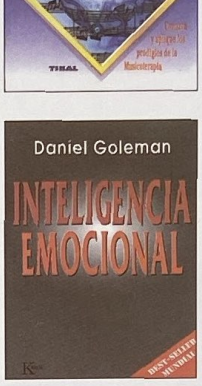


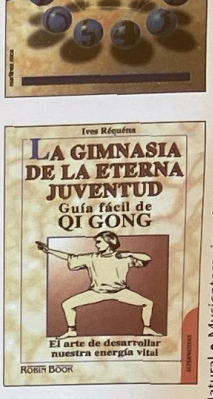


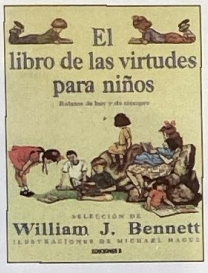


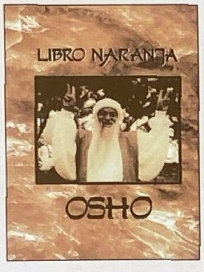












Te llevamos la tienda a casa

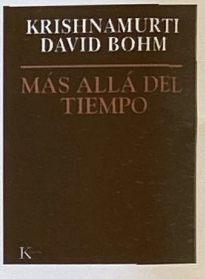
LIBRERIA
Eco-tienda Natural

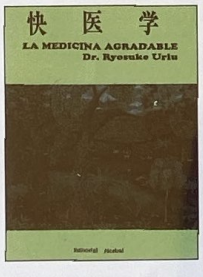
Solicita nuestro catálogo gratuito

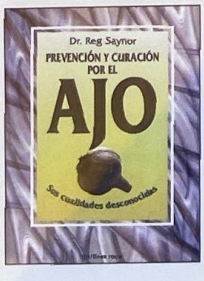
Carranza, 9 • 28004 MADRID
Tel. (91) 447 60 46 - Fax (91) 594 04 81

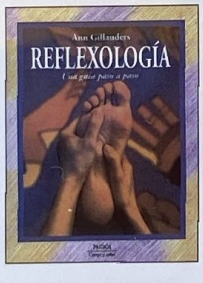
Rosselló, 185 • 08036 BARCELONA
Tel. (93) 410 55 00 - Fax (93) 322 22 28

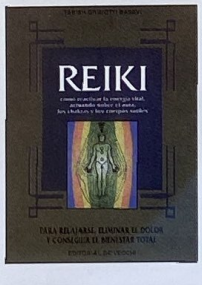
www.ecotiendanatural.es
ecotiendanatural@mail.sendanet.es

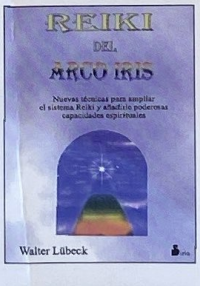


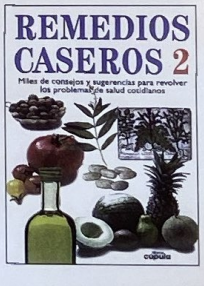


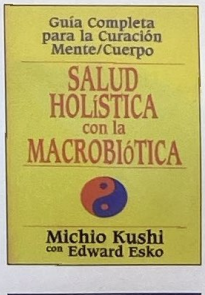


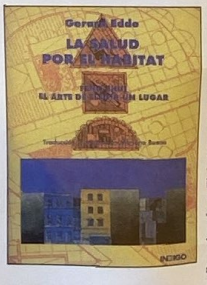


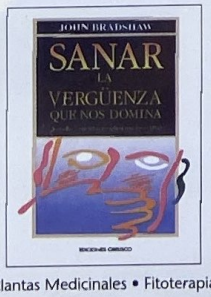




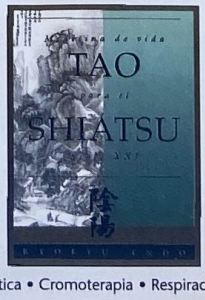


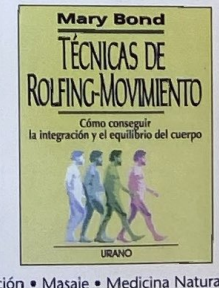


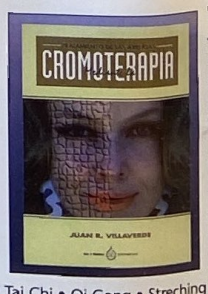




Caroline Aldred
LA SEXUALIDAD CUERPOMENTE
Arte y técnicas de la sexualidad tántrica y taoísta
Guía práctica para el éxtasis







• Plantas Medicinales • Fitoterapia • Aromaterapia • Nutrición • Ecología • Macrobiótica • Dietética • Cromoterapia • Respiración • Masaje • Medicina Natural • Musicoterapia • Sexualidad • Tai Chi • Qi Gong • Streching •

Sumario

4 Saludos

5 Actualidad

6 Al habla

7 Asociaciones y clubes: *Club Català de Naturisme*

11 Desnudarse por dentro: *"Obsexos" y "pervestidos"*

17 Salud: Más sano cuanto más natural

20 Aquí: *La Costa Cálida - El Portús*

28 Allí: *Enamorados de Francia - Aquitania*

34 Sentirse mejor: Flexibles como niños

38 Historia y Filosofía Naturistas: El origen

42 Comunicados

43 Suscripción

44 Creciendo Naturalmente: *Niños naturales*

48 Tienda Naturismo

50 Directorio

Saludos

UN ABRAZO

Ha sido tan grande el esfuerzo para que tengas en las manos este "bebé", que sólo nos queda la energía justa para enviarte un abrazo.

El siglo XXI será naturista.
Ya está bien de esconderse en calas "autorizadas", de niñas y niños anoréxicos y bulímicos por no aceptar su cuerpo, de tantas obsesiones, neurosis, agresiones y mercados del sexo.
No vamos a tratar de convencer a nadie, pero sí vamos a trabajar con imaginación y con fuerza para que cada día se respete más la dignidad del ser humano, para que nadie se avergüence de sí mismo, para que no se dé pie al cultivo de virus mental-textiles, para ejercer el derecho a una vida plena, sana y natural.

Que un grupo de población con identidad característica cuente con un medio de comunicación propio es fundamental para su desarrollo. Comunicar es multiplicar. De ahí lo importante que es para nosotros -y esperamos que para ti- esta revista.

Hemos sido muchos los naturistas implicados en el nacimiento; es necesario que seamos todos los protagonistas de su crecimiento. Aquí tienes un vehículo de afirmación y de propuesta, abierto a cualquier iniciativa que comparta objetivos.

Los centros naturistas suelen ser burbujas de salud, respeto y cordialidad, dentro de un mundo predominantemente enfermo, sucio y violento. Que afuera sea como adentro. Que la excepción vaya siendo más frecuente. Que abunden los espacios de evolución y libertad.

Para contribuir a ello ha nacido Todo NATURISMO.

Gracias por estar ahí.

Xavier López.

todo naturismo.

Publicación Trimestral

Edita
FOCUS 100 Comunicación, s.l.

Director
Xavier López

Director de Arte
J. L. Ayuso

Diseño y Maquetación
Nexus

Documentación
Xavier Silvestre

Producción
Rafael Luque, David Ramírez

Delegado en Andalucía
José A. Marín

Delegado en Catalunya
Xavier Bosch

Delegado en la Comunidad de Madrid
F. Javier Herrera

Delegado en Galicia
M. Piñón

Delegado en el País Valencià
Pablo Mendoza

Fotografía
Maribel Beltrá, Pepe Carrillo, Jesús Cartagena, Josep Durà, Eduardo Ferri, Roberto Vizcaíno

Vídeo
Octavi Masià

Fisioterapia
Javier Castañeda

Tratamientos naturales
Vicente Llatas

Psicología
Pilar Corbalán

Pedagogía
Francisco López

Traducciones
James W. Nelson

Redacción, Administración, Distribución, Publicidad y Suscripciones:
FOCUS 100
Apdo. Correos 50.076
46080 Valencia
Tel. y Fax (96) 372 60 86
E-mail: focus100@ctv.es

Preimpresión
Lithos

Impresión
Litografía Rosés

Todo NATURISMO no acepta ni publica ninguna fotografía sin la autorización de las personas que en ella aparecen. Cada fotógrafo es propietario y único responsable de sus fotos. Los colaboradores de **Todo NATURISMO** disponen de un carnet personal e intransferible que les acredita. En caso de duda, consulten a la Revista.

Prohibida cualquier reproducción, total o parcial, aun indicando procedencia, sin permiso escrito del Editor.

Todo NATURISMO no se identifica necesariamente con las opiniones expresadas por sus colaboradores ni con el contenido de la publicidad.

Foto portada: Jesús Cartagena

D.L.B - 4851 - 97

FELICIDADES, GALICIA

Por fin se constituye LA ASOCIACIÓN NATURISTA DE GALICIA

Galicia, el país más verde de la Península Ibérica, por fin tiene su Asociación Naturista. Cualquier interesado en más información, consultas o incluso asociarse, puede ponerse en contacto con la misma dirigiéndose al Apartado de Correos 1030 - 15406 Ferrol.

Nos consta que el talento y la calidad humana de los impulsores de esta Asociación son excepcionales, por lo que sin duda muy pronto su contribución al desarrollo del naturismo en su ámbito de actuación y más allá, va a ser importante.

Poder dar esta noticia en el primer número de *Todo* NATURISMO es algo que nos llena de entusiasmo. Ojalá el resto de comunidades del Estado que actualmente carecen de asociaciones o clubes naturistas, se sumen a la iniciativa de Galicia y poco a poco avancemos hacia la normalización y el reconocimiento del naturismo.

Nuevo Presidente en la Associació Naturista Valenciana

El 25 de enero ANVA celebró su Asamblea General Ordinaria. Cesó el anterior Presidente, dejando tras de sí un historial difícil de superar.

Alberto Bravo, nuevo Presidente, ha presentado un ambicioso programa: potenciar el reconocimiento de ANVA, actualizar los estatutos, optimizar la gestión y administración, informatización, mejora del Boletín, creación de un Reglamento de Régimen Interior, impulso de actividades, mejor acondicionamiento del local social, creación de nuevos espacios y, por supuesto, tratar de subsanar la desconcertante carencia de centros naturistas en el País Valencià.

Desde aquí deseamos el mayor de los éxitos a esta asociación que, desde 1995, está experimentando un crecimiento incesante y renovado.

Los interesados en las actividades previstas para este trimestre, pónganse en contacto directo con ANVA (ver Directorio).

LA ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO NATURISTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID BUSCA SEDE SOCIAL

La A.D.N. de la Comunidad de Madrid lleva un tiempo buscando una sede social que se ajuste a sus necesidades. En cuanto a local para administración, no rechazan la idea de compartir el local con alguna otra asociación afín. De cara a un espacio naturista, las condiciones ya deben ser más concretas. En cualquiera de los dos casos, si algún lector desea hacer una propuesta, no tiene más que dirigirse a la propia A.D.N., Apartado de Correos 50.370, 28080 Madrid.

En otro orden de cosas, A.D.N. ha asumido la gestión de la Federación Española de Naturismo (la titularidad de la misma la ostentan periódicamente una u otra de las asociaciones que conforman la Federación) con el objetivo de incrementar la presencia del naturismo español en el concierto internacional, potenciando la participación e influencia en las decisiones que puedan afectarnos.

Por cierto, que A.D.N. volverá a representar a la Federación Española de Naturismo en el stand de Expo-Ocio (Madrid, del 15 al 23 de marzo). Es el quinto año que se hace. A los que paséis por allí seguro que os gustará saludar a los amigos de esta Asociación, que en el último año ha crecido más de un 30%. Será una excelente ocasión para informarse y, en su caso, asociarse. También, si estáis por Madrid, podéis asistir a las tertulias públicas naturistas que A.D.N. organiza en el Círculo de Bellas Artes. Más información en la propia Asociación.

Ya es casi una noticia

ESTE AÑO PODRÍA HABER POR FIN UNA URBANIZACIÓN NATURISTA EN EL PAÍS VALENCIÀ

Está a punto de confirmarse: en la provinvia de Alacant (Alicante), muy pronto puede empezar a construirse una gran urbanización naturista. Tiempo atrás hubo otros espcios naturistas (aún no han retirado los indicadores del Camping de Cullera, por ejemplo), pero actualmente el País Valencià, primera potencia mundial en turismo, no cuenta con más posibilidades naturistas que algunas playas toleradas.

No queremos dar más detalles hasta poder presentaros la información completa, pero en primicia os avanzamos que se tratará de viviendas unifamiliares, de estética rústica. Con piscinas, bosque, huertos,... Alejado de la urbe, en plena naturaleza.

Si no podéis esperar al siguiente número de Todo NATURISMO, llamad a los teléfonos (96) 597 55 33/565 21 90 - (989) 59 31 83. Fax (96) 563 07 22. E-mail: orca#dolphin.es

LA ASOCIACIÓN NATURISTA DE ANDALUCÍA INSISTE EN POTENCIAR ESTE PUNTO DE VISTA ANTE INSTITUCIONES Y PARTIDOS POLÍTICOS

EL NATURISMO COMO NEGOCIO TURÍSTICO

Un documento base de la Asociación Naturista de Andalucía, dirigido a partidos políticos e instituciones, señala el potencial de negocio turístico como la clave en el desarrollo del naturismo en Andalucía.

"La zona norte del Playazo de Vera, antes un desierto, se convertirá en breve plazo en el segundo mayor complejo naturista de Europa, sólo superado por el de Agde en Francia". (...)

"(...) la importancia potencial de la oferta turística naturista: En Europa están afiliados a las diferentes Federaciones Nacionales que forman parte de la Federación Internacional cerca de 500.000 personas. Independientemente, se calcula que existen otros tantos practicantes asiduos y más de 10 millones que practican el naturismo en vacaciones. Como, de acuerdo con encuestas muy fidedignas, el sustrato social de los practicantes son familias de clase media-alta, profesionales liberales en su mayoría, y, en consecuencia, alto poder adquisitivo, se desprende el lisonjero futuro (...)"

A 30 minutos de Madrid

UN COMPLEJO RESIDENCIAL NATURISTA

Por fin va a cumplirse un sueño de miles de naturistas de la zona centro del Estado. OASIS NATURA es el nombre de un extraordinario Complejo Residencial Naturista que se está poniendo en marcha en Toledo, y que marca un hito en la historia del naturismo en España, al no estar en la costa.

El proyecto prevé nada menos que 560 viviendas unifamiliares, hotel, restaurantes, sala de fiestas, piscina descubierta, club deportivo: piscina cubierta, saunas, jacuzzi..., zonas deportivas: tenis, baloncesto, minifútbol..., club de equitación, castillo de torneos medievales, edificio usos varios, zonas verdes y peatonales... No es una broma. Es un sueño que ya está realizándose. Si quieres más detalles, dirígete a Grupo Oasis. C/ Madrid, 71, 4ºD. Tel.: 91- 683 42 00/36, fax 91- 683 12 59. 28902 Getafe. Madrid.

Propuesta desde Madrid

Cuando pienso que en países más cultos los ayuntamientos tienen piscinas públicas naturistas, me entristece vivir en un país tan inculto.
¿No se le ocurrirá a ningún empresario abrir una piscina (cubierta en invierno y abierta en verano) para nudistas?
Seguro que se forraría. Con los millones de pringados que vivimos aquí, seguro que la demanda sería espectacular.
Espero que si alguien acepta la idea ponga precios populares, accesibles a todo el mundo.
Porque que nuestras administraciones públicas sean tan civilizadas como las de Holanda o Alemania, todavía no lo podemos ni soñar.
Carmen Muñoz, Madrid.

Pregunta

¿Por qué Todo NATURISMO no se vende en los quioscos?
Pedro Coucedo, Asturias.

TN: Conoces sin duda la gran tradición nudista de países como Francia, con millones de practicantes. Aún así, es fácil encontrar que demasiados quiosqueros colocan las publicaciones naturistas entre otras de carácter opuesto, lo cual, aparte de insultante, es peligrosamente equívoco.
Para que aquí no suceda lo mismo, cuidamos escrupulosamente la distribución. Eso no quiere decir que esté prohibida la venta en quioscos. Cualquier quiosco, tienda o librería que desee vender Todo NATURISMO no tiene más que dirigirse a la propia revista. Con mucho gusto se lo facilitaremos, siempre que se comprometa a colocarla en el lugar adecuado, con otras publicaciones de estilos de vida, vida sana, natural, ecología, etc.

Una idea

Una tarde de este verano habíamos ocho o diez personas en una larga playa autorizada. Pocos metros detrás, apoyados en una vallita de madera, había docenas de mirones, muchísimos más que bañistas nudistas.
¿No se podría conseguir que las playas nudistas estuviesen señaladas diciendo algo así?:
"Playa Nudista - Mirones No" ó "Bañadores No, Mirones Tampoco" ó "Nota para los mirones: La Seguridad Social cubre el servicio de Psiquiatría. Acude allí y vete de aquí".
Almudena Torrijos, Cáceres.

Mirones mirados

Se me ocurre una idea para espantar mirones. Se trata de que tengamos a mano una cámara fotográfica, y cuando nos molesten los mirones, nos acercamos a ellos y les fotografiamos. Podemos seguirles y fotografiar las matrículas de sus coches. Hasta podría haber una sección en Todo NATURISMO con las fotos de estos individuos. ¿Qué os parece?
Arantxa Etxeberri, Bizkaia.

Vigilantes textiles

¿Por qué en tantos campings nudistas los "vigilantes" van vestidos? Personalmente, me resulta muy desagradable dirigirme a estas personas.
La razón que dan es que así se les identifica mejor. ¡Y tanto! Se les identifica con intrusos textiles. Una gorra les identificaría igual y no ofenderían a nadie.
He oído decir que los modelos publicitarios cobran el doble si salen en ropa interior y muchísimo más si salen desnudos (¡ay, los textiles...!). Igual es que si los dueños del camping les exigen a los empleados que vayan desnudos, tendrían que pagarles más. Si es así, ¿por qué no contratan nudistas, que se desnuden voluntariamente?
Laia Font, Lleida.

Solteros, viudos y divorciados bajo sospecha

Los naturistas presumimos de ser una avanzada social, y en una cosa estamos incluso por detrás de la Constitución.
Soy viudo desde hace cinco años. No tuvimos hijos. Me gusta ir solo (a veces no tengo otro remedio) a campings nudistas. Me relajo completamente y siempre conozco gente interesante. Sin embargo, todavía hay campings y centros que no admiten personas solas.
¿Por qué? ¿Se supone que somos mirones o pervertidos? ¿Qué fundamento hay para creer que una madre de siete hijos sea menos "mirona" que un "solo"? ¿Hace falta recordar, por ejemplo, que más del 90% de abusos a menores se producen en el seno familiar?
Creo que la razón es comercial (respetable) e ideológica (reprobable). Los grupos dan más ingresos. Es verdad. Pero esa infiltración de ideología fascista es ridícula y vergonzosa. ¿Hasta cuándo esta absurda discriminación antinatural y antinaturista?
Mariano Pedreño, Murcia.

APOYA EL 0'7

ES CUESTIÓN DE VIDA O MUERTE

¿Cuánto vale un ser humano? ¿Y millones de seres humanos?
Para muchos países valen menos del 0'7 de su P.I.B. Este mísero porcentaje sería suficiente para que siguiesen viviendo millones de personas, cada una de ellas tan valiosa como tú.

CLUB CATALÀ DE NATURISME

VEINTE AÑOS TRABAJANDO POR EL RESPETO Y LA LIBERTAD.

Pionero, de ideas avanzadas, activo y comprometido. Reflejo de lo mejor de Catalunya. Así es el Club Català de Naturisme. Tenemos el honor y la alegría de dialogar con María Fernanda Nevado, su Presidenta, y con Xavier Bosch, vocal de publicaciones, justo ahora que el Club acaba de cumplir sus primeros 20 años.

Contadnos cuál fue el origen del C.C.N.

- Nuestra Asociación fue fundada el 18 de enero de 1977 y legalizada el 23 de marzo del siguiente año. Somos por tanto una de las pioneras en el Estado Español. El acto fundacional recuperó un hábito anterior a la Dictadura, puesto que en Catalunya ya se practicaba entonces el nudismo, en el marco de la Medicina Trofológica; doctores naturistas como Capó -especialista argentino afincado en Catalunya-

"Doctores naturistas catalanes ya recomendaban en los años 30 el nudismo integral como forma de medicina natural"

Ferrándiz o el Padre Angelat recomendaban, allá por los años treinta, el nudismo integral como forma de medicina natural.

Dato significativo que se repite a lo largo de la historia internacional del naturismo y que, de cara al futuro inmediato, probablemente

María Fernanda Nevado, talento y elegancia al frente del C.C.N.

Playa de la Mora, Badalona, legalizada.

Illa Roja, Pals, Girona, "consentida".

Juegos en un camping que ya no existe, Toro Bravo.

Playa de Viladecans, en la historia del naturismo catalán.

constituya su mayor fuerza: el carácter terapéutico, sanador, preventivo, higiénico, del naturismo.

¿Qué objetivos se propone el C.C.N.?

- En la actualidad nuestros objetivos son la promoción, entre las personas que lo desean, de nuestra saludable práctica, agrupándolas, defendiéndolas y representándolas en playas, centros y espacios autorizados o tolerados. Estamos integrados en la Federación Naturista Internacional a través de la Federación Española de Naturismo, que facilita el carnet internacional que da acceso a todos los terrenos homologados por la F.N.I., en los cuales no se puede entrar sin él.

Cada dos meses editamos el boletín "Naturisme", que informa del movimiento tanto en Catalunya como en el resto del mundo. Los socios tienen en el boletín un medio para comunicarse entre ellos y conocer las actividades que regularmente propone la Junta. Organizamos salidas a playas y centros próximos donde el naturismo se desarrolla con toda normalidad, al aire libre.

Defendemos ante las autoridades municipales de ciudades del litoral con playas más o menos autorizadas, el derecho al baño nudista, que algunas veces es cuestionado por una parte de la población textil.

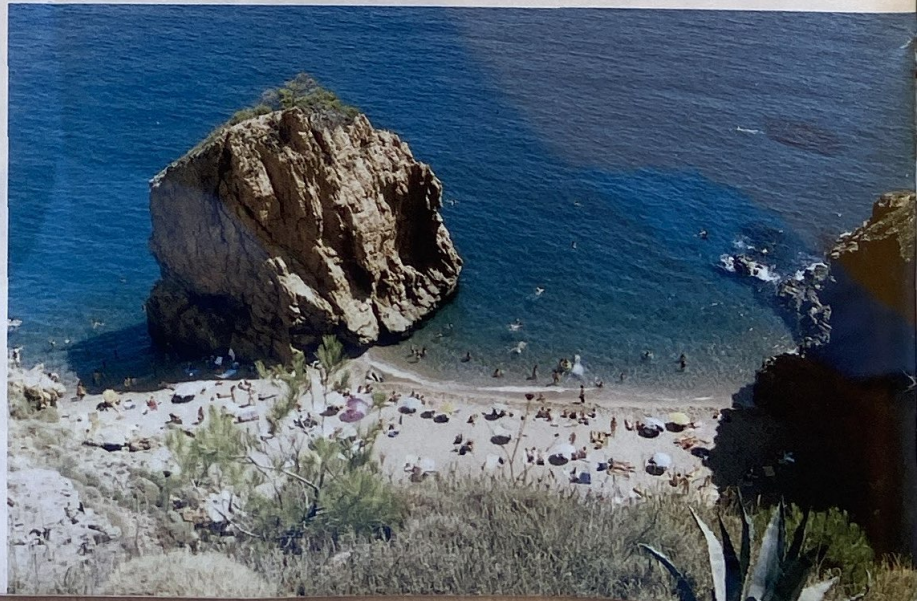
Los miembros de la Junta "damos la cara" en los medios de comunicación, sobre todo al llegar el buen tiempo, cuando se producen noticias que afectan a la práctica nudista.

Una de nuestras prioridades es encontrar un terreno al aire libre para desarrollar actividades recreativas y de convivencia. Las alternativas vistas hasta ahora resultan excesivamente caras; requerirían una masa social mayor a la actual. Invitamos desde aquí a cualquiera que desee hacernos alguna propuesta, y por supuesto, a todos los naturistas a asociarse; podríamos realizar muchos proyectos interesantes.

"Hay quienes se asocian por curiosidad y no ven todo lo que el naturismo puede dar cuando se vive con el espíritu adecuado"

Veinte años de historia habrán dado para mucho...

- Desde su fundación, el C.C.N. ha pasado por diversas etapas. Al principio se trataba de dar a conocer nuestro estilo de vida; resultaba problemático, incluso después de la legalización, que la gente viera el nudismo de ambos sexos como algo distinto a una



variante más de la moda del "destape" tras la dictadura, tan en boga en cine, revistas, etc. Fue duro para los pioneros de aquellos años, sufriendo redadas de la guardia civil en las playas donde se empezaba a practicar el naturismo, con las consabidas denuncias y la publicación de los nombres en los diarios oficiales de las provincias, y las molestias que esto producía.

La creación de los primeros centros naturistas posibilitó que mucha gente fuera conociendo nuestra actividad e hizo crecer el número de afiliados en las asociaciones.
Más tarde vino la lucha por la creación de nuevas asociaciones en distintas comunidades del Estado. Decimos "lucha" porque la primera presidencia que tuvo la Federación Española de Naturismo negaba la posibilidad de que nuevas asociaciones se integraran en la nacional.

Nos cabe la satisfacción de haber facilitado la entrada de las asociaciones del País Valencià, Aragón y la Comunidad de Madrid.
Últimamente se ha registrado la imparable conquista de nuevas playas nudistas en Catalunya. Empezamos con tres o cuatro, y ya contamos con casi una treintena de playas donde se practica, tres de ellas legalizadas.
Por último, estamos satisfechos de haber conseguido que

natsun

NUEVA PROMOCIÓN

Ahora tiene la oportunidad irrepetible de adquirir un apartamento en la prestigiosa Urbanización Naturista **NATSUN**, en Vera Playa; ya se ha presentado la promoción del Edificio **ELCANO III**, que completa la Urbanización, con apartamentos de máxima calidad, exquisito diseño y en primera línea de playa.
Visítenos y aproveche las ofertas de esta magnífica y única promoción.

natsun VERA PLAYA

VENTA y ALQUILER

de Apartamentos y Bungalows en un exclusivo Conjunto Naturista a pie de playa, con todos los servicios, en un entorno tranquilo y natural.
Abierto todo el año.

Solicite Información:
Urbanización natsun, Vera Playa
Apartado de Correos 129 - Ctra. Garrucha-Villaricos
Tel.: 950 46 70 27. Fax: 950 46 70 28

natsun

el Parlamento de Catalunya haya aprobado una proposición no de ley para despenalizar la desnudez, y de que el Ayuntamiento de Barcelona autorice una playa naturista en la ciudad este mismo año.

Una vez más, parece que 1997 es el año del naturismo.

"Una de nuestras prioridades es encontrar un terreno al aire libre para actividades y convivencia"

Decidnos, ¿qué ventajas tiene pertenecer al Club?

- Muchas y variadas. Permite hacer nuevas amistades; la práctica del naturismo crea vínculos de amistad muy especiales. También sentirse parte de una "familia" muy comprometida con la condición humana, en un plano de naturalidad y de respeto con la Naturaleza. Aparte de tener derecho al carnet de la Federación Internacional, que es la llave de todos los centros, clubes de sol y lugares homologados en todo el mundo, que nos garantiza el ambiente de respeto y el estilo de vida que nosotros buscamos. Y por supuesto, las actividades, viajes, el boletín mencionado, etc.

¿Qué hay que hacer para asociarse?

- Para asociarse a un grupo naturista basta con dirigirse a cualquiera de las asociaciones que hay en España. Creo que en otra sección de la revista aparecen las direcciones y teléfonos. La nuestra es: Club Català de Naturisme. Hotel de Entidades. Calle Pere Vergés, 1, planta 11, despacho 10. Teléfono (93) 278 02 94, extensión 31.10. Fax (93) 278 01 74.

¿Puede asociarse al Club Català alguien de fuera de Catalunya?

- Cada persona puede hacerse socio de la asociación que le apetezca, aunque lo lógico es que lo haga en la más próxima a su residencia habitual; es obvio que

Fiestas del C.C.N.

Campeonatos deportivos del Club.

participar en los actos del grupo le hará sentirse más integrado en el movimiento naturista; en principio es fundamental participar y conocer gente de nuestro estilo de vida. Existe también la posibilidad de asociarse a centros de personas en sus casi treinta playas más o menos toleradas. Aparte de gran cantidad de turistas de otros países que regularmente nos visitan, sobre todo franceses e italianos, por razones de proximidad geográfica.

tir propósitos. También hay algunos que se asocian por simple curiosidad, pero lo dejan porque no llegan a profundizar en el planteamiento fundamental del naturismo, no ven todo lo que el naturismo puede dar cuando se vive con el espíritu adecuado.

"Estamos convencidos de que en un futuro próximo la práctica naturista se desarrollará enormemente"

vacaciones extranjeros, pero hacerlo supone pagar un carnet internacional que favorece al país donde se halle ese centro, como si fueran asociados de ese país, y normalmente resulta más caro.

¿Cuántos socios tiene actualmente el C.C.N.?

- Actualmente tenemos 260 socios en Catalunya, pero el naturismo lo practican unas 8.000

¿Es este el mayor número de socios de sus veinte años de historia?

- En estas dos décadas han pasado por el club más de 2.000 personas. Desde que el acto de desnudarse en una playa se ha hecho relativamente fácil y habitual, algunas personas que sólo pretenden eso no ven la necesidad de integrarse en ningún grupo naturista, pagar cuotas o compar-

¿Cómo veis el momento actual del naturismo en el Estado Español?

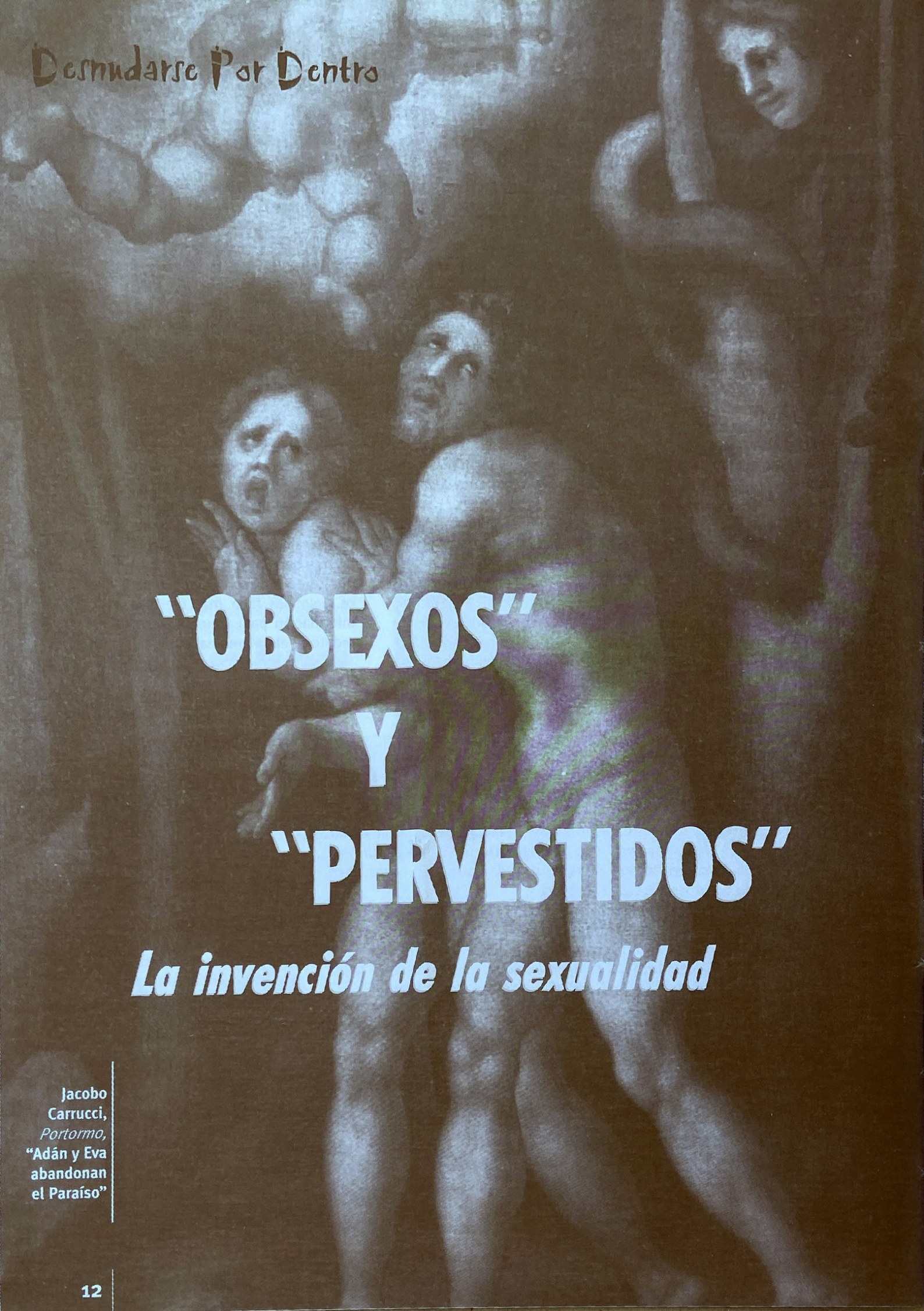
- En el Estado Español hay muchísimos amantes de nuestro estilo de vida, pero por desconocimiento y falta de información adecuada hemos estado algo aletargados. Estamos convencidos de que en un futuro próximo la práctica naturista se desarrollará enormemente. Tenemos unas condiciones inmejorables: sol, playas, temperaturas, bellezas naturales... de las que carecen otros países europeos. Sólo nos falta más oferta e información para triunfar plenamente en el turismo naturista.

Veinte años, Cien boletines.

Si viajas por otros países y conoces sus asociaciones y boletines, es más que probable que en algunos notes una gran coincidencia con el boletín del C.C.N. -"Naturisme"-. No es casualidad. El boletín catalán ha servido y sirve de modelo a muchos boletines de asociaciones naturistas de todo el mundo.

Este año ha llegado al número cien. Y lo ha celebrado con una edición muy especial, con abundancia de páginas en color y un contenido exquisito: un recuerdo a los nudistas lapidados en Bascuas (La Coruña); unas palabras de los presidentes del C.C.N. a propósito del centenario, donde unánimemente se reconoce y agradece la labor de Xavier Bosch, "alma" del boletín prácticamente desde siempre; la crónica de un éxito reciente: la participación del C.C.N. en actos de reivindicación de derechos sociales (talante que caracteriza al Club); un bellísimo texto de Josep Martín en defensa de la dignidad y la libertad, que nos recuerda otro de Bertold Brecht y que trataremos de publicar en el próximo número de Todo NATURISMO; la reproducción del acuerdo de la proposición no de ley en la que todos los grupos parlamentarios catalanes, el 30 de octubre de 1996, constatan "la necesidad de que las Administraciones competentes adopten las iniciativas y medidas necesarias para suprimir los obstáculos reglamentarios que impiden la práctica del nudismo"; fotos retrospectivas y las secciones habituales completan este número cien por el que los naturistas de cualquier lugar nos felicitamos también.

Fotos: X. Bosch y Archivo C.C.N.



"OBSEXOS" Y "PERVESTIDOS"

La invención de la sexualidad

Jacobo Carrucci, *Portormo*, "Adán y Eva abandonan el Paraíso"

A la zona del cuerpo que tenemos entre las piernas se la llama habitualmente "órganos genitales". Con *órganos*, la diferenciamos genéricamente, advertimos que hablamos de algo "especial"; no se suele decir, por ejemplo, que caminemos con "órganos andadores", o que veamos con "órganos visuales". Con *genitales* definimos su "función esencial", aquello para lo que existen: la procreación.

Sin embargo...
- Utilizamos más frecuentemente esos "órganos" para excretar que para procrear. ¿Por qué no se les llama entonces "órganos excretores"?
- En otras culturas ("El hombre habita una cultura, no un planeta" decía G. Canguilhem para resaltar la condición histórica del ser humano, a diferencia de los animales. Conviene no olvidar en ningún momento que nuestro modo de vida no es más que eso, un modo de vida, limitado a un tiempo y a un espacio; tener en cuenta que hay y ha habido otros modos de vida, sin pretender la superioridad del nuestro, es imprescindible para ver las cosas con un mínimo de objetividad) en otras culturas, decíamos, el acto físico de la cópula con fin reproductor es considerado la función menos noble e interesante de esa parte del cuerpo, que se utiliza "positivamente", con reconocimiento y valoración socio-cultural, para jugar, para el placer, como soporte decorativo, o para nada, además de para excretar, claro.

¿A dónde queremos ir a parar?
Desde pequeños se nos ha enseñado que existe algo llamado *sexualidad*; "tenemos" algo que se llama sexualidad. Que además tiene sus normas. Todo ello es "cosa de la Naturaleza".
Cada día más gente es consciente de que esas normas no son naturales, biológicas, sino culturales, una creación histórica de los propios seres humanos. Pero incluso la misma sexualidad es una creación cultural. Un invento, vaya. Siglos atrás no se hablaba de sexualidad. Y la gente hacía exactamente lo mismo que hacemos ahora. "La sexualidad" no es un descubrimiento de la ciencia contemporánea, sino el más eficaz, sutil y omnipresente mecanismo de control social. Pura ideología al servicio, intencionado o no, de intereses ajenos a la felicidad, libertad y desarrollo de los seres humanos. Con sus predicadores, prescriptores, vigilantes, sancionadores... no se priva de nada.

Los niños pequeños educados en el respeto y en la libertad, juegan a retozar, sobarse, tocarse, abrazarse, lamerse,... Si el entorno lo permitiera seguirían haciéndolo siempre, y no tendría connotaciones eróticas (sólo en la mente demente de adultos perversos, enfermos), sino vitales, lúdico-afectivas, como medio de expresión. El contacto físico es un medio de comunicación insustituible. Proporciona equilibrio personal y social. No es prescindible. Sin contacto no hay vida.
Quien dude de esto que no deje de ver en números próximos de Todo NATURISMO, centros nudistas de países más civilizados que el nuestro, donde montones de personas juegan formando verdaderas montañas de cuerpos, unos encima de otros. No hay "sexo". Hay piernas, orejas, brazos, testículos, codos, ojos, vaginas, manos, bocas, frentes, rodillas... porque hay seres libres de la cárcel del concepto de sexo. Seres que algunas veces compartirán, se supone, íntimamente sus cuerpos, copularán, y que continuamente juegan, se tocan, abrazan... se comunican.

"Los naturistas sabemos que desnudarse es mucho más que quitarse la ropa. Es un paso clave hacia la recuperación de la integridad, del respeto y del valor de la vida".

Mi cuerpo no es un centro genital rodeado de una periferia más o menos accesoria. Y antes que hombre o mujer, niño o adulto, soy persona. Mi cuerpo no me diferencia de los otros; me identifica con ellos.
Nuestra cultura, interpretando el papel del Dios del Antiguo Testamento, nos expulsa tempra-

namente -de niños- del Paraíso, haciéndonos sentir vergüenza de nosotros mismos y concentrando la culpa entre las piernas. Cualquier denominación directa de los "órganos genitales" es tabú, "poco elegante", aunque sean las más asépticas. Por cierto, ¿cuántos sinónimos de "oreja" o de "ojo" conoces? ¿Y de "pene" o "vagina"?... ¡Cuántas palabras diferentes para nombrar lo que

libertad, la comunicación y la plenitud e integridad del cuerpo.

DESNUDAR LA MENTE

Lo importante es desnudar la mente. Desnudarla de prejuicios para ver las cosas tal como son.
No hay esclavitud más radical que la de los conceptos.
Desnudar la mente es quitarse la ropa del lenguaje, del pensamiento, de la historia, de lo dado, y atreverse a vivir la libertad de una vida nueva y creativa, descubriendo a cada instante todo lo que podemos ser y todo lo que la experiencia nos puede dar.
Un ser al que en la infancia no se le castrase la ternura, no se le rompiese su identificación esencial con la vida, un ser así sería pura alegría.
Vestirse es disfrazarse. Y disfrazarse es mentir.

"La misma palabra "desnudo" es un invento textil. El prefijo "des-" hace creer que el estado natural es ir vestido".

La misma palabra "desnudo" es un invento textil. El prefijo "des-" hace creer que el estado natural es ir vestido. Por eso en lugar de "textiles" es más adecuado llamarles "disfrazados", y en lugar de "vestirse", "disfrazarse". En los diccionarios de sinónimos, en el término "desnudez" dice: "indi-

"no se debe decir"! Todo lo sano que se reprime se vuelve enfermo, y la enfermedad acaba tiñendo toda la realidad.
El decálogo de los pecados se llama sexualidad, expresado en infinidad de maneras y estrategias de control. Dejamos de ser personas para ser "seres sexuados". Valiente estupidez...
A cada edad y a cada forma se le adjudica su normativa, sus permisos y prohibiciones. De esta manera, cambiamos la libertad por la culpa, la comunicación por la confusión, el cuerpo por "el sexo".

La cultura contemporánea occidental nos tiene agarrados por el sexo. Ya existen clínicas para curar las adiciones sexuales. La pornografía es un negocio monumental. Y miles de mirones acuden a playas nudistas buscando el morbo que nunca encuentran, el que ellos llevan dentro.

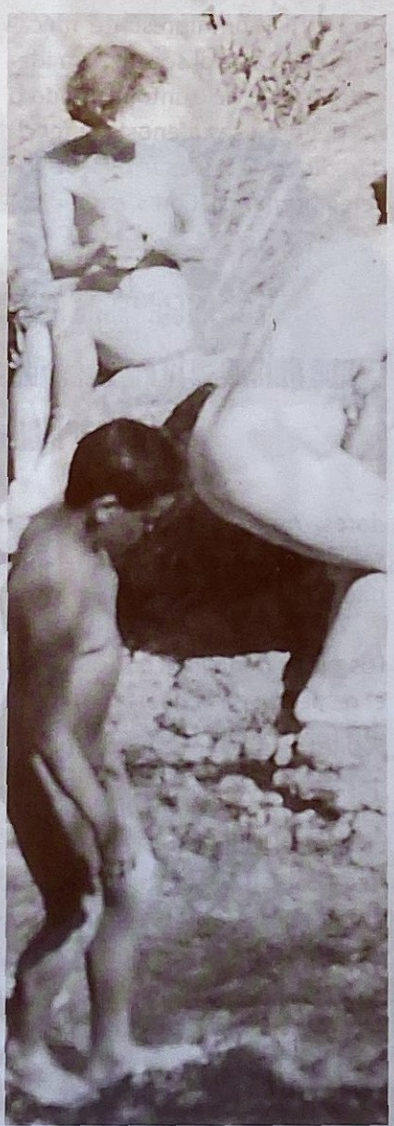


Foto: E. Morant

Entre otras cosas, ser naturista es retornar al paraíso, recuperar la

gencia, miseria, necesidad, pobreza, desabrigo" ("Diccionario de sinónimos", Editorial Edicomunicación. Barcelona 1993, pág. 102). ¿Por qué no dice: naturalidad, pureza, inocencia, libertad, sinceridad, claridad, evi-

dencia, verdad...? Habrá que corregir el lenguaje, y en lugar de "desnudar" decir "naturalizar"; no "va desnudo", sino "va natural". Y en lugar de "naturistas", "naturales". Porque es exactamente así.

CUESTIÓN DE INTERESES

Con lo expuesto no descubrimos nada; cualquier naturista ha sabido o intuido esto desde siempre. Además, que un estado de cosas se mantenga no es cuestión de ignorancia, sino de intereses. Alguien debe sacar algún tipo de rentabilidad de una situación histórico-cultural para que permenezca.

¿Interesa a alguien que la gente sea infeliz, débil y enferma? Evidentemente, a quienes viven de la infelicidad, de la debilidad y de la enfermedad. Lo sepan o no, lo pretendan o no.

La debilidad es un gran negocio: los débiles son muy fáciles de manipular, de conducir por caminos que interesen a los *conductores*. La enfermedad es otro gran negocio: ¿cuántos miles de millones se mueven cada minuto alrededor de la enfermedad? Algunos laboratorios tienen presupuestos superiores a muchos de los Estados más ricos del mundo. Finalmente, la infelicidad es el mayor de los negocios: "Consume, no pares de consumir, desgraciado", y así, persiguiendo la zanahoria como un burro, se distrae uno de sus carencias más fundamentales.

Los naturistas somos felices en contacto con la Naturaleza, comunicándonos con los demás, completamente desnudos, completamente libres. El naturismo constituye todo un *peligro social*: contribuye a la felicidad y a la confianza en uno mismo, y es una eficaz prevención de enfermedades físicas y mentales.

Los obsexos y pervestidos que acuden a las playas a filmarnos o a insultarnos tienen sus buenas razones: no es que no quieran vernos desnudos (sí que quieren, claro, por eso van) sino que no quieren verse *desnudos* ellos. Desnudos de los escudos tras los que esconden sus miedos y complejos, su -como dice el diccionario de sinónimos- "indigencia, miseria, necesidad..."

"Un ser al que en la infancia no se le castrase la ternura, no se le rompiese su identificación esencial con la vida, un ser así sería pura alegría".

Reconozcámoslo: aunque no lo pretendamos, los naturistas somos un verdadero peligro para algunas de las características más despreciables del ciudadano occidental del siglo XX.

Quienes sólo son capaces de sobrevivir siendo esclavos de otros o de sí mismos, no pueden tolerar la existencia de seres libres.

LA FUERZA DE LA EXPERIENCIA

El pensamiento sigue a la experiencia. Algunas cosas pueden cambiar si desarrollamos al máximo nuestras prácticas naturistas, físicas y mentales. No nos quedemos en

Desnudarse Por Dentro

Desnudarse Por Dentro

bañarnos desnudos en verano, o en pasar unos días en un camping maravilloso cuando llegan las vacaciones.

Podemos ser naturistas todos los días del año. En casa, con los amigos, en excursiones, en los cada día más centros y campings que abren todo el año, con nosotros mismos. Si por el frío fuera, no ocurriría que los países con más nudistas apenas tienen calor. ¿Por qué resignarse a disfrutar del naturismo sólo unos días al año?

Además, si tenemos hijos tenemos también la responsabilidad de su salud física y mental. Que el naturismo no sea una anécdota en sus vidas, un episodio curioso aplastado por la tradición textil. Démosles la oportunidad de crecer sanos, felices y libres; conociéndose, aceptándose y relacionándose plenamente consigo mismos y con los demás.

Los naturistas sabemos que desnudarse es mucho más que quitarse la ropa. Es un paso clave hacia la recuperación de la integridad, del respeto y del valor de la vida. Demasiado importante como para no tenerlo en cuenta.

Para los millones de no naturistas, de no naturales, de textiles, de disfrazados, el naturismo es en sí mismo una terapia contundente, que puede equivaler y superar a miles de horas de psiquiatra. Pero cuidémonos de decírselo: hay personas más apegadas a sus miedos que a sus pulmones.

"Ser naturista es recuperar la libertad, la comunicación y la plenitud e integridad del cuerpo".

Estar vivo es una aventura maravillosa; y compartir la vida con personas abiertas, plenas, libres, naturales, es una oportunidad de la que no podemos desaprovechar ni un instante.

Foto: E. Ferri

Más sano cuanto más natural

La alimentación como fuente de vitalidad

"Ser naturista es la forma más sencilla de ser humano". Una frase frecuentemente utilizada por la Federación Naturista Francesa y que expresa con acierto el sentido más amplio y profundo del naturismo. También en cuestiones de alimentación, salud, sencillez y respeto a la naturaleza van más que íntimamente unidos.

Se dice que el cansancio aparentemente injustificado es uno de los males más generalizados de nuestro tiempo en nuestra cultura. Decimos "aparentemente injustificado" porque afecta a personas que hacen una vida sedentaria, que descansan lo suficiente, también a quienes hacen algo de saludable deporte... casi no hay quien se libre. No vamos a especular aquí si es cuestión de estrés, de frustración existencial, de falta de alicientes y tantas otras cosas que seguro se nos ocurren. Sí vamos a apuntar en cambio un factor que sin duda influye, y muy notablemente: la alimentación.

Grosso modo, digamos que no hace demasiados años (1930), unos investigadores (Newburgh y Johnston, de Michigan) hicieron pública una hipótesis en la que estaban trabajando, la teoría de las calorías. Para su sorpresa, esta teoría alcanzó una difusión y un éxito mucho mayor que su rigor. Comenzó a darse por sentado, incluso en ámbitos científicos, que se había descubierto la clave de la alimentación: "las calorías". A partir de ahora, simplemente con consumir una cantidad preestablecida de calorías cada día, la alimentación estaría resuelta. Pobres conejillos de indias los que padecieron esta científica conclusión; gravísimas enfermedades fueron el resultado de la misma.
La gran revolución de la teoría fue el descubrimiento de tres tipos diferentes de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Consumidos en la proporción preestablecida, ahora sí que teníamos seguro la clave de la alimentación. De nuevo los conejillos de indias, a veces humanos con una fe ciega en la ciencia, pagaron cara su fe. Tampoco ahora era verdad la teoría.
Como no hay dos sin tres, al final se descubrieron las vitaminas, minerales,... y ahora sí que sí. ¿Sí...? Es el momento que vivimos actualmente.

Líbrenos Dios o la prudencia de polemizar, de cuestionar el "infalible" oráculo científico. Quien esto escribe tuvo un profesor de química, don Rafael, que, allá por los setenta, aseguraba tajantemente a un grupo de niños sometidos también a otra religión, que había 103 elementos químicos en el universo, y, maravillas de la ciencia, la tabla periódica ya estaba cerrada; era imposible que hubiese ningún otro elemento no conocido. (¡Qué orgulloso puede sentirse el ser humano de su capacidad de conocimiento! Estamos salvados, estamos seguros, entonemos un cántico.) Poco después la tabla periódica de don Rafael, "inamovible" como las Tablas de Moisés, recibía elementos nuevos.
El problema no está en la ciencia, sino en la fe fanática en la misma; el "sentimiento religioso" del que a veces se habla. Pero no vamos a seguir por aquí.

Vayamos a lo práctico. Al parecer, y en este caso no tenemos por qué asumir otro criterio que la experiencia, si procuramos que nuestra alimentación sea un poco más natural, ganaremos en salud y vitalidad. La pregunta es ¿cómo precisar la naturalidad de la alimentación, si de todo se dice que "es natural"?

¿Cómo precisar la naturalidad de la alimentación, si de todo se dice que "es natural"?

Foto: Beltrá-Carrillo

Sí que existen **unas cuantas pautas tan elementales como eficaces.**

1. En primer lugar, si no somos vegetarianos, tratemos de aumentar la presencia de verduras y frutas en nuestra alimentación. La verdura y la fruta no son complementos, sino parte fundamental de la alimentación.

2. Siempre que sea posible, que las verduras sean de cultivo biológico.

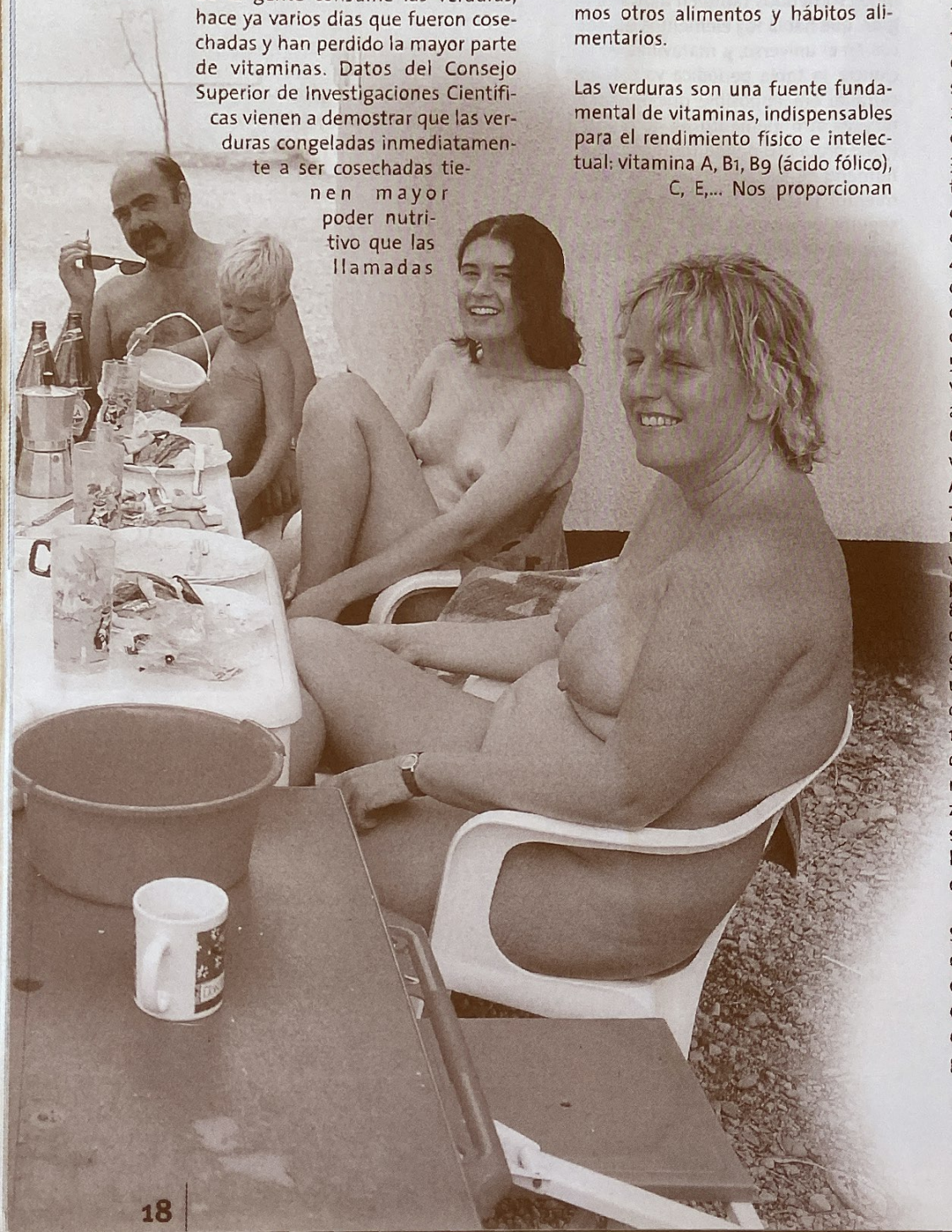
3. Siempre que sea posible, que las verduras sean recién cosechadas. Ciudado, porque cuando la mayoría de la gente consume las verduras, hace ya varios días que fueron cosechadas y han perdido la mayor parte de vitaminas. Datos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas vienen a demostrar que las verduras congeladas inmediatamente a ser cosechadas tienen mayor poder nutritivo que las llamadas frescas, cuando han pasado demasiados días desde la recolección.

4. Las que puedan tomarse o cuando puedan tomarse *crudas*, mejor que mejor.

La verdura y la fruta no son complementos, sino parte fundamental de la alimentación.

En este número vamos a ocuparnos de las verduras. Más adelante veremos otros alimentos y hábitos alimentarios.

Las verduras son una fuente fundamental de vitaminas, indispensables para el rendimiento físico e intelectual: vitamina A, B1, B9 (ácido fólico), C, E,... Nos proporcionan los minerales que necesitamos: calcio, magnesio, fósforo, hierro... Su aporte de fibra ayuda a regular la digestión y el tránsito intestinal. Son pobres en grasas y ayudan también a prevenir muchas enfermedades. O sea, son el mejor aliado de la salud. Conviene consumir verduras en todas las comidas, y cuantas más mejor, pero si se preparan inadecudamente pueden perder gran parte de su poder nutritivo. Ten en cuenta el cuadro siguiente.



CÓMO COCINAR LAS VERDURAS PARA CONSEGUIR SU MAYOR VALOR NUTRITIVO.

1. La cocción al vapor es el método tradicional más recomendable. Al evitar el contacto con el agua se conservan más nutrientes.
2. Si las cocinas con agua, procura que sea sólo la imprescindible.
3. El microondas, por la brevedad de tiempo que requiere, es recomendado por algunos especialistas. Otros, en cambio, lo rechazan de plano.
4. No añadas bicarbonato al agua; destruye las vitaminas. Unas gotas de limón o vinagre tienen el efecto contrario: las protegen.
5. Si cocinas con agua, incorpora las verduras cuando ésta hierva, no antes.
6. El agua de la cocción es rica en vitaminas y otros nutrientes. Aprovéchala para sopas, guisos, etc.
7. El tiempo de cocción debe ser el mínimo posible, no sólo por preservar el valor nutritivo, sino también por el sabor.
8. Es mejor utilizar recipientes cerrados.
9. No dejes las verduras en el agua una vez cocidas. Protégelas también del aire y de la luz.
10. Si vas a hacer puré, tritura las verduras justo antes de consumirlas, nunca antes. Y por supuesto, si utilizas verduras congeladas, cocínalas sin descongelarlas previamente y no las vuelvas a congelar si se han descongelado.

Si bien lo miras, son unas normas elementales y extremadamente sencillas. En cuanto las pongas en práctica y en la medida en que lo hagas, enriquecerás tu alimentación y ganarás en vitalidad.

LA MAGIA DE LA AMABILIDAD

La "Música Mágica", de Biosound, un nuevo concepto.

En medio de la lucha feroz de las casas discográficas por encontrar artistas que poner de moda ("todo lo que sube, baja"), Biosound se propuso algo diferente hace unos años ("todo lo que es, permanece"):

Música cuyo objetivo no fuese romper nada, sino acompañarnos en momentos de relajación o de trabajo. No buscó fenómenos-musicales-resultado-del-marketing, sino, como en el caso de su creador de más éxito -Salvador Candel-, profesores de música. Y a este nuevo concepto le llamaron Música Mágica. Hablamos con María de los Ángeles Sáez, de Biosound.

-¿Puede definirnos la Música Mágica?

M. A. Sáez: El corazón de la vida requiere un cambio de sensibilidad hacia lo humano y hacia su obra creativa. Música Mágica pretende recoger el nuevo lenguaje musical, en el que lo esencial es percibir desde dónde surge la música. La naturaleza y los espacios en los que se crea. Estas músicas tienen un tempo más meditativo y profundo. Pretendemos dejar las cosas abiertas, sin completarlas, para que la creación sea compartida entre vosotros y nosotros. La "Nueva Era" en la música significa conocer, practicar y profundizar en nuestra herencia de todas las épocas, y sostener el esfuerzo creativo como guardianes de la magia de la música.

- Carlos Fiel, Sergio Peris, Ángel Esteban, José Luis Benlloch, José Alberto Buelta, y sobre todo Salvador Candel, son los músicos con mayor presencia en Música Mágica. Preséntenos a este último, por favor.

M. A. Sáez: Salvador Candel nació en 1948 en Polinyà del Xúquer (Valencia). Terminó sus estudios en el Conservatorio de Valencia. Se dedicó a la enseñanza en varias filiales del mismo. Trabajó como profesor de música en el Colegio San Juan Bosco de Valencia, que dejó no hace mucho. Durante más de 15 años formó parte de un grupo de música pop, hasta que en 1983 conecta con la música New Age, al experimentar una técnica de relajación y crecimiento personal, el Rebirthing. Viaja a Estados Unidos, donde conoce de cerca las últimas tendencias musicales, y a partir de ese momento comienza a componer música espiritual y curativa. Compone música para series de televisión (Espacios Naturales, Seychelles, El Final de los Tiempos, etc.). Los instrumentos que emplea son básicamente sintetizadores y samplers combinados con guitarra, flauta y percusión. En la actualidad se dedica plenamente a la creación musical.

- Vamos al resultado final. Sabemos que la acogida de su propuesta musical ha sido extraordinaria, y que en particular algunos discos han despertado pasión. ¿Nos puede comentar alguno?

M. A. Sáez: Un "clásico" de Música Mágica es "Natura", de Salvador Candel. Agrupa piezas musicales inspiradas por la magia de la Naturaleza, por el contacto con el espíritu de los lugares, de los animales y de los seres invisibles, del agua, del aire y de la tierra... Cuando escuches esta música, ponte lo más cómodo posible, tumbado si puedes, cierra los ojos, respira profunda y tranquilamente y déjate llevar. Y la última novedad, que está entusiasmando, es "Tocando Cielo", también de Candel. Muchos de nosotros hemos sentido en nuestro interior la presencia del Cielo, el toque de "lo Divino" en algún momento de nuestras vidas. Podríamos decir que el Cielo es también un estado de conciencia, en el que la paz, el amor y la armonía viven en nuestro corazón. Los temas de este trabajo se han realizado para conectar con ese espacio, con ese cielo en vosotros, para que os ayuden a sentir la paz, el amor y la armonía en vuestros corazones.

LA COSTA CÁLIDA

Ubicada entre dos de las mayores potencias turísticas del mundo -la costa oriental de Andalucía y el sur del País Valencià- LA COSTA CÁLIDA (Murcia) se atreve cada día más a presumir de sus muchos, exclusivos y variados encantos. El naturismo en la COSTA CÁLIDA tiene un nombre propio: EL PORTUS.

Aquí

Ayuntamiento de Mazarrón
Playas nudistas

Calblanque
Foto: Cartagena

LA PISCINA MÁS GRANDE DEL MUNDO

Así se llama a veces a La Manga del Mar Menor. Pero es muchísimo más que eso. Bajo el descriptivo apelativo de La Manga se encierra un curioso capricho orográfico que ha venido siendo uno de los símbolos que mejor identifican el litoral murciano como enclave turístico: un cordón extendido a lo largo de aproximadamente 24 km, entre Cabo Palos y la Punta del Mojón, que pone límites a la laguna de agua salada conocida como Mar Menor. Su anchura varía entre 200 y 1.500 m.

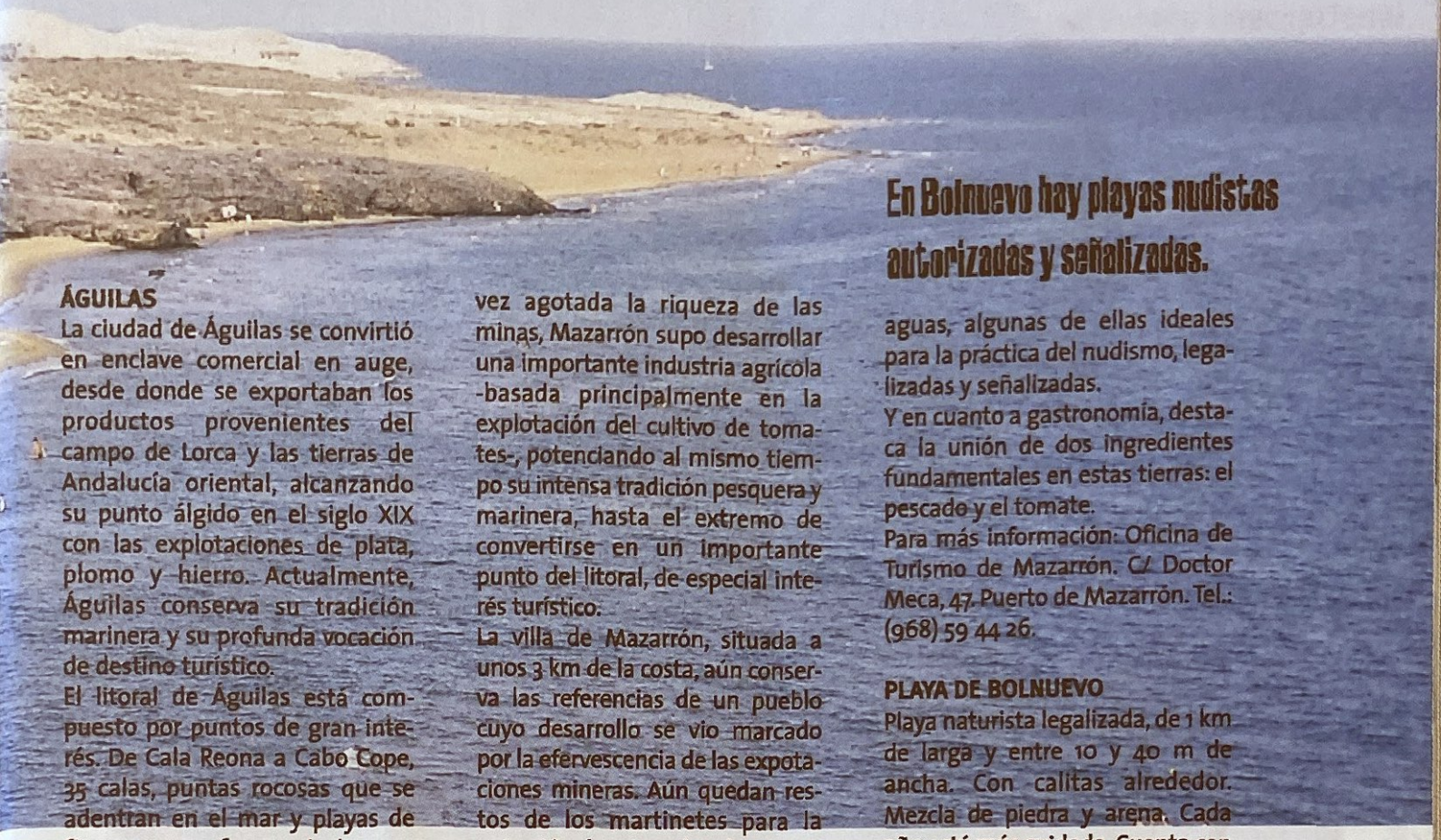
El Mar Menor ha sido denominado durante la historia con apostillas diversas (Gran Estanque, Pequeño Mar,...), pero todas coincidentes en relatar un fenómeno que la naturaleza configuró como una gran laguna litoral -en su origen una bahía abierta- de 170 km² de aguas saladas y cálidas. Desde tiempos lejanos las riquezas de sus aguas, la benignidad del clima y la belleza del paraje en su conjunto atrajeron las miras de diversos pueblos. Iberos y fenicios y, tiempo más tarde, árabes unen su historia a la del Mar Menor.

Puede considerarse uno de los centros turísticos más importantes del Mediterráneo. Si bien La Manga sigue manteniendo una condición más cosmopolita, en el sentido de centro neurálgico del turismo nacional e internacional, el Mar Menor, progresivamente, ha ido dando cabida a ese otro tipo de turismo con más apego a la tradición estival y marinera, un turismo de pueblo costero, de paseos y de vivencias que se van sucediendo generación tras generación. Con lugares con un encanto peculiar, como el Espacio Natural Protegido de CALBLANQUE, con acantilados y playas, con cierta tolerancia social al naturismo, que constituyen un auténtico paraíso natural.

Más de 3.000 horas de sol se reparten a lo largo del año, creando un ambiente plácido incluso en invierno, con temperaturas medias que oscilan entre los 15 y 20°.

Para los interesados en cuestiones gastronómicas, destacar los platos de pescados y mariscos de la costa, especialmente los del Mar Menor: exquisitos langostinos, dorada a la sal o a la espalda, y los arroces de caldero y la paella de marisco.

Más información: Oficina de Turismo de La Manga: Urb. Castillo del Mar. Torre Norte.
Tel.: (968) 14 18 12.



En Bolnuevo hay playas nudistas autorizadas y señalizadas.

ÁGUILAS

La ciudad de Águilas se convirtió en enclave comercial en auge, desde donde se exportaban los productos provenientes del campo de Lorca y las tierras de Andalucía oriental, alcanzando su punto álgido en el siglo XIX con las explotaciones de plata, plomo y hierro. Actualmente, Águilas conserva su tradición marinera y su profunda vocación de destino turístico.

El litoral de Águilas está compuesto por puntos de gran interés. De Cala Reona a Cabo Cope, 35 calas, puntas rocosas que se adentran en el mar y playas de fina arena ofrecen toda una diversidad de opciones para dar largos paseos, disfrutar del baño, practicar deportes náuticos y hacer submarinismo en los numerosos fondos rocosos de la costa. Calabardina, Calacerrada, Playa del Arroz, Playa del Horrillo..., lugares donde el protagonista es el paisaje aún hoy inalterado. Temperatura media anual en torno a 26º. En cuanto a gastronomía, predomina el pescado fresco cocinado de mil maneras diferentes.

Más información: Oficina de Turismo de Águilas. Calle Antonio Cortijos, s/n. Tel.: (968) 41 33 03.

MAZARRÓN

Mazarrón une su existencia histórica a la actividad minera de sus sierras, conocidas y explotadas ya por cartagineses y romanos. Una vez agotada la riqueza de las minas, Mazarrón supo desarrollar una importante industria agrícola -basada principalmente en la explotación del cultivo de tomates-, potenciando al mismo tiempo su intensa tradición pesquera y marinera, hasta el extremo de convertirse en un importante punto del litoral, de especial interés turístico.

La villa de Mazarrón, situada a unos 3 km de la costa, aún conserva las referencias de un pueblo cuyo desarrollo se vio marcado por la efervescencia de las expotaciones mineras. Aún quedan restos de los martinetes para la extración de mineral en los cerros de Los Perules o San Cristóbal, que llegó a tener abiertas 300 minas, de donde se extraían a espuertas hierro, plomo, plata, alumbres y cobre.

Frente a la extensa lengua de arena que constituye la Playa de Bolnuevo, encontramos uno de los paisajes más peculiares de la región, donde sobre areniscas blancas la erosión eólica y el agua han modelado formas caprichosas hasta conformar una especie de "ciudad encantada".

Mazarrón alberga bellos rincones a lo largo de sus 35 km de costa. Al final de Bolnuevo se puede acceder a una serie de calas solitarias de refrescantes y cristalinas aguas, algunas de ellas ideales para la práctica del nudismo, legalizadas y señalizadas.

Y en cuanto a gastronomía, destaca la unión de dos ingredientes fundamentales en estas tierras: el pescado y el tomate.

Para más información: Oficina de Turismo de Mazarrón. C/ Doctor Meca, 47. Puerto de Mazarrón. Tel.: (968) 59 44 26.

PLAYA DE BOLNUEVO

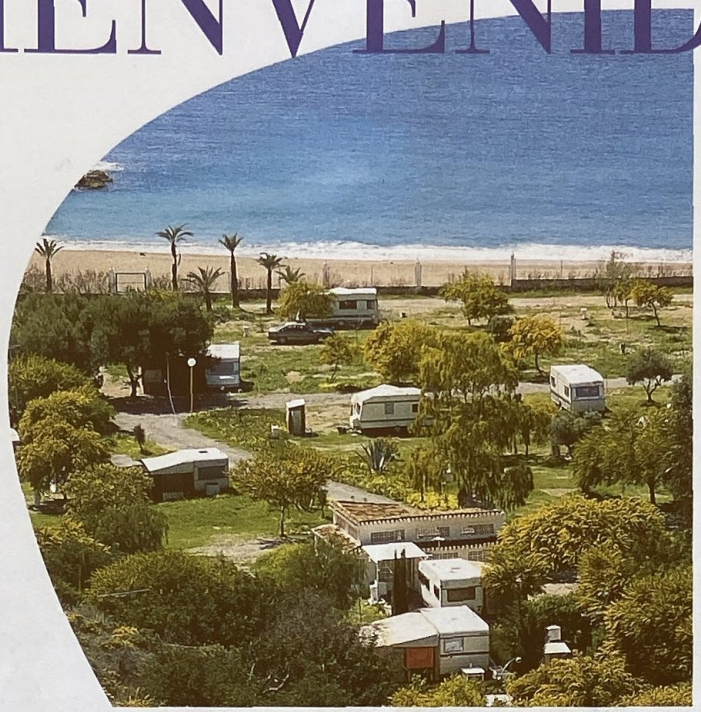
Playa naturista legalizada, de 1 km de larga y entre 10 y 40 m de ancha. Con calitas alrededor. Mezcla de piedra y arena. Cada año está más cuidada. Cuenta con servicio de bar. El acceso es fácil, por un camino de tierra, y acude bastante gente de todas las edades.

En Calblanque, Mar Menor, hay playas con tolerancia al nudismo.

CALBLANQUE

Cuenta con cierta tolerancia social hacia el nudismo. Está inserta en el Parque Natural del mismo nombre. De preciosa arena dorada, con fácil acceso por camino de tierra. Hay una caseta de información y aparcamiento. En realidad son dos playas, de entre 1 y 2 km de largo y unos 50 m de ancho, separadas por una bellísima roca de pizarra. En la más larga apenas se practica el nudismo. Alrededor hay tres calitas. Bastante afluencia.

"BIENVENIDO AL P



Fotos: Portús, Ferri, Cartagena.

Nadie mejor que Aurelio Vaquero, director del camping, para presentárnoslo. Si alguna vez has estado en EL PORTÚS, probablemente ya conocerás a Aurelio, porque, en la mejor tradición naturista, Aurelio disfruta atendiendo personalmente a quienes acuden al PORTÚS.

- ¿Desde cuándo existe EL PORTÚS?

- Se inauguró en julio de 1981, poco después de la legalización del naturismo en España. Se buscó por toda la costa mediterránea española un enclave natural que reuniera una serie de condiciones: paisaje, playa, dimensiones, intimidad, tranquilidad, fácil acceso, alejado de la contaminación... y encontramos este maravilloso lugar, un paraíso a diez kilómetros de Cartagena.

- ¿Qué destacarías de estos años de vida del PORTÚS?

- Hemos pasado momentos difíciles. El naturismo organizado no terminaba de cuajar en España, y darnos a conocer ha sido una tarea ardua; vivimos cierta incertidumbre cuando el Ayuntamiento de Cartagena pretendía urbanizar la zona. Ahora todo ha cambiado y la situación es óptima; gozamos del reconocimiento de los naturistas españoles y del resto de Europa.

- ¿Cuál es la capacidad del camping?

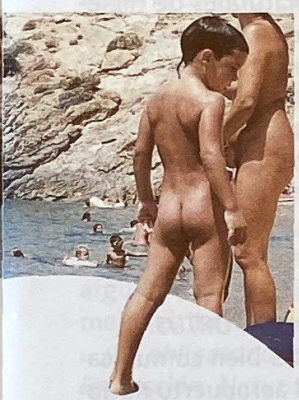
- Contamos con 200 plazas en bungalows, 700 más en camping en parcelas, y 300 en camping libre, para que cada cual pueda practicar el naturismo como más le guste.

- Tantas plazas requieren una considerable infraestructura...

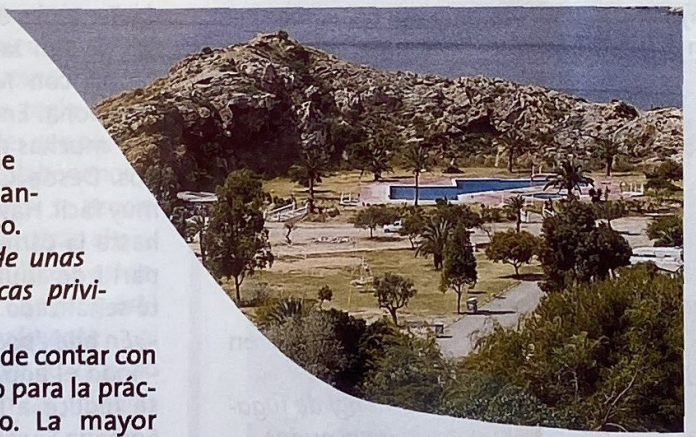
- Así es. El camping cuenta con seis bloques sanitarios, restaurantes, un bar en la playa, supermercado, discoteca, instalaciones deportivas de todo tipo: piscinas de verano, de invierno con sistema de calefacción por treinta paneles solares, pistas de tenis, de petanca, baloncesto, futbito, voleibol... y un parque infantil ecológico que entusiasma a los más pequeños. Tenemos un club

ARAÍSO"

Esto es lo que leemos en cada cruce conforme nos vamos aproximando al PORTÚS. Un camping naturista español con reconocimiento internacional. Una revista naturista estadounidense (*Naturally*) lo califica como "Spain's most famous naturist resort", "el centro naturista más famoso de España".



Aquí



de buceo; ésta es una de las zonas de buceo más interesantes del Mediterráneo.

- Aquí se disfruta de unas condiciones climáticas privilegiadas...

- Tenemos la suerte de contar con un clima maravilloso para la práctica del naturismo. La mayor parte del año es seco y soleado. Incluso en invierno, la temperatura rara vez impide ir desnudo. En verano nunca hace un calor sofocante, gracias a la proximidad del mar y a la brisa. El Observatorio Metereológico que hay frente al PORTÚS afirma que estamos en la zona más seca y soleada de Europa.

- ¿Hay algún tipo de actividades organizadas?

- En verano, la práctica de deportes y juegos, tanto en las instalaciones del Camping como en la misma playa, unida a los programas de actividades, tanto para niños como para adultos, que organizan nuestro equipo de animadores. En invierno, los mayores suelen jugar a la petanca y al tenis por las tardes. También hay clases de español para extranjeros y de inglés para españoles, con distintos grados de dificultad. Se organizan excursiones a los alrededores, senderismo, fies-

Foto: Beltrá-Carrillo

tas con baile... casi todo lo que se te pueda ocurrir.

- ¿Qué ambiente hay en EL PORTÚS, qué tipo de gente predomina?

- Depende de la época del año. En invierno abundan los centroeuropeos jubilados, aunque los fines de semana sobre todo suelen venir familias jóvenes. En temporada alta casi podríamos definir un "cliente tipo": Pareja alrededor de los 40 años, con un par de hijos adolescentes. En estas épocas hay mayoría de españoles. La presencia de gente joven se hace patente en la discoteca, siempre dentro del respeto y la tranquilidad que caracterizan al PORTÚS.

- ¿Qué porcentaje de españoles y extranjeros acuden al PORTÚS?

- En verano y Semana Santa, como decía, los españoles son mayoría. En temporada baja, un 60% son extranjeros.

- ¿De qué países extranjeros viene más gente?

- En primer lugar, alemanes y holandeses; también belgas, británicos, suizos, franceses, suecos,...

- ¿Cuánto tiempo se queda por término medio la gente?

- En temporada baja, de seis a ocho meses. En verano, alrededor de tres semanas.

- Por cierto, ¿qué grado de aislamiento del "mundo textil" hay en EL PORTÚS?

- La configuración y orografía del terreno convierten el Camping en un lugar totalmente resguardado de miradas exteriores. Está abierto al sur, recibiendo la mayor cantidad de luz, y ese sur coincide con el mar. Los alrededores son montañas que hacen del lugar un paraje íntimo y tranquilo.

- ¿Hay lugares u horas donde sea obligatorio vestirse?

- Solamente en la discoteca en horas de baile.

- En el resto del tiempo y de lugares, ¿es obligatorio ir desnudo?

- En EL PORTÚS sólo queremos naturistas. Pero no vamos detrás de la gente para que estén desnudos en todo momento. Alguna vez nos llaman padres preocupados porque sus hijos, generalmente adolescentes, les plantean la posibilidad de no desnudarse. Nosotros les aconsejamos que no impongan desnudarse a sus hijos para venir al Camping, y que vengan. Ya aquí se informa a todo el mundo de que el único lugar donde es obligatorio ir desnudo es la piscina... el sitio favorito de los adolescentes. Debe ser así por respeto a los adolescentes que sí quieren ir desnudos y que se sienten incómodos si algunos amigos y amigas van con bañador.

- El personal que trabaja aquí, ¿va vestido?

- Generalmente sí. Es lo más práctico por muchas razones.

- ¿Y se permiten animales?

- Sí, siempre que vayan atados y sus dueños se responsabilicen de su seguridad e higiene.

- ¿Hay alguna norma especial?

- Las normas naturales de higiene en el restaurante o en el bar, como utilizar una toalla para sentarse. En la discoteca la gente va vestida o disfrazada.

- Alguna limitación habrá en EL PORTÚS...

- El respeto a la Naturaleza, a las personas y a las instalaciones son las únicas "limitaciones".

- ¿Cómo se llega al PORTÚS?

- Cartagena está bien comunicada. Tenemos el aeropuerto nacional de San Javier a 30 km, enlazando con Madrid, Valencia y Barcelona. En tren y en autobús hay muchas alternativas y horarios. Desde Cartagena, llegar es muy fácil. Hay que dirigirse al sur, hasta la carretera de Canteras; a partir de aquí está perfectamente señalizado.

- ¿En qué épocas está abierto?

- Todo el año. La temporada alta se reduce a julio y agosto, más Semana Santa; el resto del año se considera temporada baja. Al principio apenas contábamos con la presencia de dos o tres caravanas en algunos momentos del año, pero actualmente el día de menos afluencia podemos sobrepasar las 150 personas. Muchos pasan seis meses seguidos con nosotros.

Aquí

"Lo que la gente más valora del PORTÚS es el RESPETO... así, con mayúsculas".

- ¿Es caro estar en EL PORTÚS?

- Todo lo contrario.Hay un amplio abanico de precios, a la medida de los deseos de cada cual. Desde 1.200 PTA por pareja, en temporada baja y estando un mínimo de noches, en su caravana, con electricidad, etc, hasta bungalows de lujo en temporada alta. Hay descuentos en temporada baja y por largas estancias. También hay ofertas especiales para los que vienen por primera vez, para los que tienen fiestas locales,... y siempre tenemos alguna oferta de casitas. Lo mejor es llamar e informarse.

- ¿Es obligatorio el carnet de la Federación Naturista Internacional? ¿Se hacen descuentos con él?

- Todos los naturistas españoles con carnet de la F.N.I. en regla tienen descuentos adicionales que pueden llegar al 20%. Así colaboramos a potenciar que la gente se asocie; muchas personas amortizan el precio del carnet en su primera estancia en EL PORTÚS. El Camping está orientado principalmente al ambiente familiar, por lo que no exigimos el carnet en las primeras estancias.

- ¿Se admiten personas solas y grupos del mismo sexo?

- Solamente cuando tienen el carnet de la F.N.I. en regla.

- ¿Qué hay que hacer para reservar en EL PORTÚS?

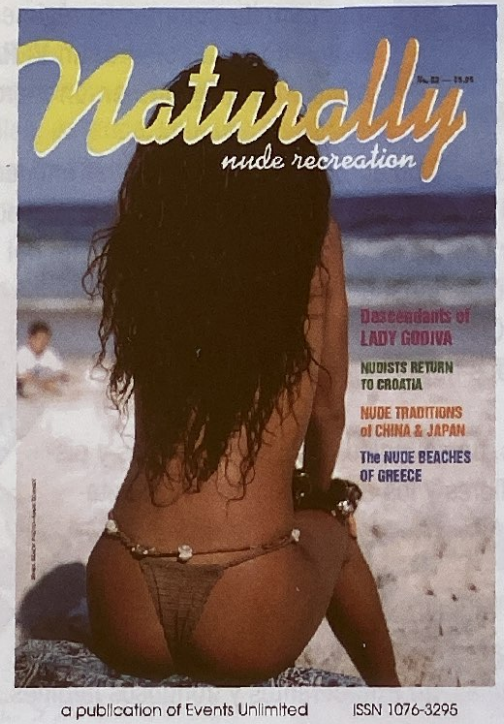
- Basta con llamarnos. Hay varias líneas: (968) 55 30 52/36/61.

- ¿Qué destacarías del PORTÚS?

- Me lo pones difícil. Coinciden tantas cosas..., pero lo resumiría en que es un enclave probablemente único en el mundo: naturaleza virgen, paisaje, mar, orientación, clima... y a sólo diez kilómetros de una ciudad histórica como Cartagena. Súmale el esfuerzo realizado para preservar esa naturaleza y dotar al Camping de las más completas instalaciones.

- ¿Qué es lo que los naturistas más valoran de aquí?

- En cuanto a lugar de vacaciones, lo anteriormente expuesto. Desde el punto de vista del ambiente y la convivencia, lo que la gente más valora del PORTÚS es el RESPETO... así, con mayúsculas.



a publication of Events Unlimited ISSN 1076-3295

Refreshing, upbeat, beautiful, informative, friendly, a great value, and more!

Discover the free world!

Naturally *is America's nude-recreation magazine that takes you to elegant clothes-free resorts, worldwide, with beautiful color photos, informative articles and delightful anecdotes.*

Overseas rate:
US $41.95 per year (4 issues)
Sample issue U.S. $12

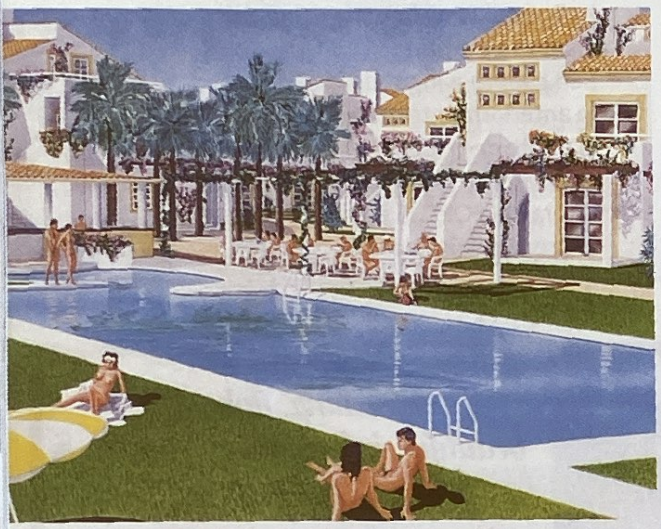
Naturally nude recreation
The quality independent nudist magazine since 1981
PO Box 317-T, Newfoundland, NJ 07435 USA
Phone: (201) 697-3552 • Fax: (201) 697-8313
VISA, MASTERCARD & AMERICAN EXPRESS ACCEPTED
Visit our web site: www.tlac.net/users/nat
e-mail naturally@nac.net

Urbanización Naturista

VERANATURA,

Para perderte... sin perderte nada.

Playas para descubrirse...



Vera se ha convertido en la capital española del naturismo y en una de las más importantes del mundo. Es lógico: hay pocos lugares en el Mediterráneo donde se pueda disfrutar del sol y del mar con tanta intimidad como aquí. En más de ocho kilómetros de arena casi todo es virgen. De su estado de conservación y limpieza hablan las siete banderas azules concedidas por la CEE. El verde de los cultivos llega a la misma orilla de la playa.

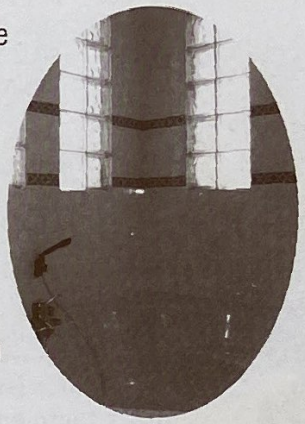
VERANATURA es el primer pueblo naturista autorizado en la Costa de Almería. Es también la primera urbanización naturista que permite comprar en régimen de propiedad. Ahora es el mejor momento para comprar en **VERANATURA**, junto al mar. Una urbanización privilegiada en un marco incomparable.

Conozca **VERANATURA**. Le sorprenderá. Todo al alcance de la mano: un animado puerto pesquero y deportivo como el de Garrucha, ciudades de legendario pasado y llenas de embrujo como Mojácar, y lugares únicos como el Parque Natural del Cabo de Gata. El Aeropuerto Internacional de Almería a media hora de camino por autovía. Y la ciudad de Granada o la Estación de Esquí de Sierra Nevada a poco más de dos horas. ¿Se puede pedir más...?

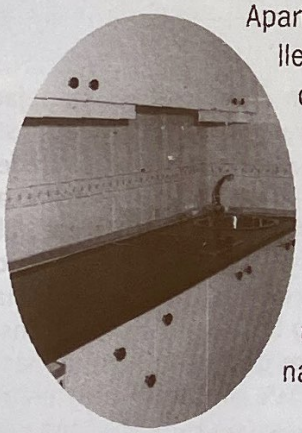
Y por supuesto, doce meses al año, un sol único que calienta playas y piscinas en invierno y hace crecer las flores y los árboles en todas las estaciones. Ahora puede empezar a disfrutarlo.

VERANATURA es como un pueblo andaluz, de sencilla y armoniosa arquitectura, de paredes blancas y terrazas eternamente en flor, de frescas callejuelas, de exhuberantes y frondosos jardines...

Comprar en **VERANATURA** es contar con la garantía de una organización experta que se ocupa de todo: alquiler de automóviles, recepción, control, información, personal de servicio, mantenimiento de viviendas y jardines, vigilancia 24 horas al día,... y restaurante, supermercado,... no está soñando; está conociendo **VERANATURA**.



Todos los detalles han sido estudiados para su disfrute en **VERANATURA**. Apartamentos naturistas funcionales, abiertos a terrazas y jardines llenos de sol y flores. Completamente amueblados, cocina equipada... Restaurante para degustar los platos más típicos y la cocina más cosmopolita... ¿cuándo va a venir a verlo?



Piscinas para pequeños y para grandes, piscina cubierta climatizada, zona de jacuzzi y sauna, asistencia sanitaria y mil diversiones: motos de agua, patines acuáticos, alquiler de caballos, petanca, voleibol, windsurfing, vela, natación, buceo, mountainbike, tenis de mesa... o si le apetece más no hacer nada, acomódese en una hamaca junto a la piscina o en la playa.

VERANATURA existe. Es lo que le hemos contado, y mucho más que no puede contarse, que ha de verlo Vd. mismo. Llámenos y venga a conocer **VERANATURA**. Cualquier naturista del mundo querría vivir aquí. Y Vd. lo tiene a su alcance, en todos los sentidos. Compruébelo. Le esperamos.

URBANIZACIÓN NATURISTA **VERANATURA**
CARRETERA GARRUCHA-VILLARICOS, S/N.
JUNTO A HOTEL VERA PLAYA CLUB.
VERA (ALMERÍA)
INFORMACIÓN EN OBRA. TEL. 950 52 88 81

URBANIZACION NATURISTA
Vera
NATURA

ENAMORADOS DE FR
Naturismo en la Costa Atlántica

Es difícil ser naturista y no estar enamorado de Francia. El país que en la Edad Contemporánea representa universalmente la cultura y el arte, es también el país que cuenta con la infraestructura naturista más importante del mundo. No podía ser de otro modo.
En esta ocasión nos acercamos a Aquitania, la Costa Atlántica, al lado de la Península Ibérica, y conocemos con detalle uno de los centros naturistas más renombrados: La Jenny.

"No, ya no lleva dentro de sí al hombre de las ropas.
Es el hombre de aire virgen y de todas las tierras.
Al abandonar la orilla, recubre su alma:
Rey de su voluntad, libre como las olas".
(Fragmento de El desierto, *de Alphonse de Lamartine)*

La poderosa Federación Francesa de Naturismo agrupa asociaciones, clubes y centros de vacaciones, organizando, desarrollando y controlando las actividades naturistas, tanto en la Francia metropolitana como en los Departamentos y Territorios de Ultramar.
Los clubes y asociaciones naturistas, por lo general creados en las proximidades de las ciudades por los propios naturistas, son agrupaciones de carácter no lucrativo que ofrecen a sus integrantes la posibilidad de vivir el naturismo, todo el año, en lugares excepcionales.
Los centros de vacaciones son terrenos de carácter comercial situados en regiones turísticas, en lugares naturales privilegiados, equipados para recibir a los turistas naturistas.
Los centros mencionados en este reportaje están homologados o cuentan con la aprobación de la Federación Francesa de Naturismo. En ellos se puede desde descansar sencillamente hasta practicar multitud de actividades culturales y deportivas. Para acceder a los mismos es necesario el carnet de la Federación Internacional de Naturismo, que puede conseguirse en cualquiera de las Asociaciones y Clubes naturistas españoles, y también en el propio centro. Por supuesto, este carnet no cubre los gastos de estancia y consumo.

EL NATURISMO EN FRANCIA

"Para vivir felices, vivamos escondidos" podría ser el lema de los naturistas, respetuosos hacia quienes no comparten su ética, vivida con toda tranquilidad y seguridad en las 254 entidades homologadas por la Federación Francesa de Naturismo.
Con el objetivo de evaluar con precisión cómo ven hoy en día los franceses el naturismo, la F.F.N. encargó a IFOP en 1993 una encuesta entre una muestra representativa de 1.000 personas, de edades a partir de quince años. Las preguntas trataban sobre la desnudez en general, el movimiento naturista y los propios naturistas
Los resultados revelan la importante evolución en la mentalidad de los franceses: casi 5 millones y medio de franceses afirman haber practicado ya el naturismo, cerca de 11 millones se dejarían tentar por la experiencia si se presentase la ocasión. Alrededor del 89% asocian el nudismo a un símbolo positivo: natural, libertad y/o vacaciones. El número de practicantes está subestimado, pero los naturistas son considerados gente como los demás por un 74% de franceses, y en algunos casos gente más libre por un 55%. Los espacios naturistas son

RANCIA
(Aquitania)

La Jenny

considerados por más del 80% como centros de vacaciones o de ocio, las vacaciones naturistas se reconocen como familiares por un 48% de ciudadanos. La adolescencia (más concretamente entre 10 y 15 años) es considerada por el 48% de franceses como la edad en la que la desnudez se hace naturista.

UN PESO ECONÓMICO INDISCUTIBLE

Con más de un millón y medio de naturistas al año, Francia es el país más preparado del mundo para satisfacerles. Tanto en la costa como en el interior, todas las entidades naturistas homologadas por la F.F.N. garantizan un ambiente natural reservado -naturaleza, calma, limpieza-, cómodas instalaciones -camping, caravaning, bungalows, chalets-, y un gran número de actividades y animaciones.

Con una cantidad de más de 670 millones de francos (16.750 millones de pesetas), de los que más de la mitad son divisas extranjeras, el peso económico del naturismo es para tenerlo en cuenta. En Francia, el 52% de los practicantes son extranjeros: holandeses, alemanes, belgas, ingleses, suizos...

Fotos: Lejeune, cedidas por Maison de la France.

ESTAS SON LAS CIFRAS

176 clubes y asociaciones
78 centros de vacaciones
78.000 carnets
Más de 1.500.000 de practicantes, el 52% extranjeros
11.000.000 de franceses dispuestos a vivir la experiencia naturista
20.000 alojamientos
60.000 camas, con más de 5.000.000 de pernoctaciones anuales
16.750 millones de pesetas de ingresos
3.000 empleos directos e indirectos

- La vertiente asociativa cuenta con 176 clubes y asociaciones (110 clubes), que poseen terrenos que representan 3.000 emplazamientos de camping/caravaning y bungalows. La casi totalidad de estos clubes admiten naturistas que van hacia algún centro o que hacen una parada durante una o dos noches. Se estiman 8.400 pernoctaciones al día en esta vertiente, que entrega 14.000 carnets. Las asociaciones, en cuanto a ellas, reúnen 12.000 carnets alrededor de centros de interés variado (piscinas, paseos, animaciones puntuales). Su movimiento económico se estima en 250.000.000 de pesetas.
- La vertiente turística agrupa 78 centros de vacaciones, con 49.500 camas, 5.115.000 de pernoctaciones, de las cuales el 65% son de adultos y el 23,5% de jóvenes entre 7 y 15 años, y entregan 52.000 carnets. Genera 16.500.000.000 millones de pesetas (no es una errata). Las divisas ingresadas por Francia gracias al turismo naturista extranjero alcanzan los 8.575.000.000 de pesetas.

Por supuesto, toda la infraestuctura necesaria: centro comercial, guardería, bares, restaurantes, lavandería, alquiler de bicicletas, asistencia sanitaria, librería, sala de fiestas, bailes, espectáculos, cine, conciertos, teatro,...

Cada estación tiene su encanto. Por ejemplo, en primavera, paseos por el bosque entre las siempreviva, una lección de golf en el primer campo naturista de Europa, de 10 hectáreas, una sesión de sauna, una tarde con amigos... En otoño, el tiempo de la vendimia, los cultivos de ostras en la Bahía de Arcachon,... siempre hay placeres de los que disfrutar en una región rica por naturaleza.

Un soberbio pinar bordeado de una inmensa playa vigilada de fina arena, accesible a pie o en bicicleta, sin carreteras que atravesar y sin bañador. Cuidados estudios y chalets de madera y hormigón para todas las necesidades, de 2 a 8 personas, comple

tamente amueblados y equipados, y con todos los servicios. Intimidad garantizada por 250 m² de terreno de naturaleza virgen alrededor de cada chalet residencial.
Así es LA JENNY. Para enamorarse de Francia.

Agradecemos su colaboración a: Maison de La France en Barcelona, a la Delegation Regionale Aquitaine F.F.N. y a la Federation Francaise de Naturisme.

ParqueVera

La Primera Urbanización Naturista de Alto Standing de Almería

En Veraplaya -Almería, junto a la playa naturista de Vera y a pocos pasos del Hotel Naturista Vera Playa, PARQUEVERA está construyendo la Primera Urbanización Naturista de Alto Standing de Almería.
Este es el mejor momento para adquirir su bungalow duplex de 2 ó 3 dormitorios, con piscina y amplios jardines privados.
Grandes facilidades de pago.
Visítenos. Información en la propia Urbanización o llamando al **(950) 26 73 44 (989) 82 02 37.**

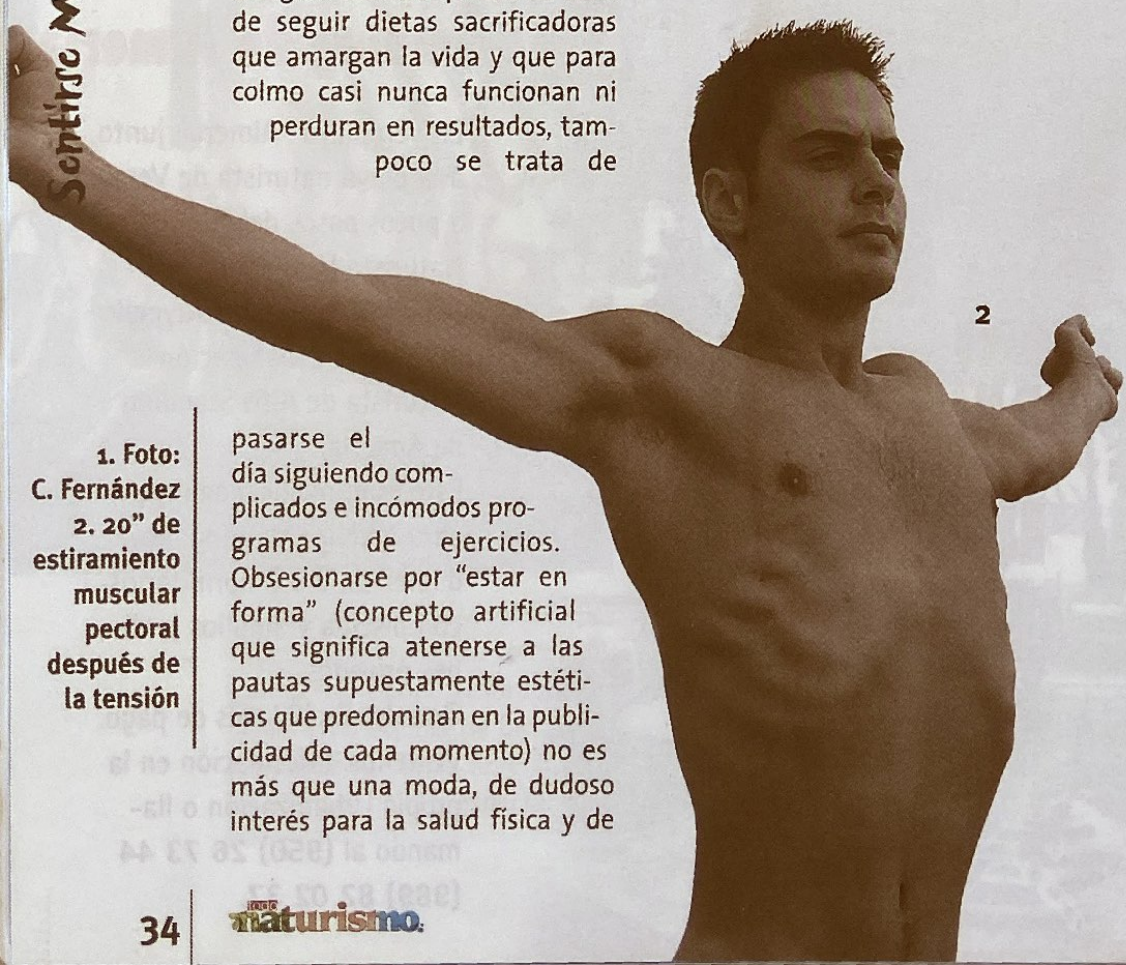
FLEXIBLES COMO NIÑOS

Algunos consejos para mantener o recuperar una óptima movilidad.

1

"Pasan los años y uno, o una, ya no es lo que era" -se suele oír. Sin embargo, en cuanto a flexibilidad, elasticidad, agilidad y movilidad se refiere, es rotundamente falso que los años tengan toda la culpa. Una alimentación adecuada -de eso se ocupa otra sección de Todo NATURISMO- y una actividad física correcta permiten mantener e incluso recuperar en gran medida la flexibilidad que teníamos de niños.

De igual manera que no se trata de seguir dietas sacrificadoras que amargan la vida y que para colmo casi nunca funcionan ni perduran en resultados, tampoco se trata de pasarse el día siguiendo complicados e incómodos programas de ejercicios. Obsesionarse por "estar en forma" (concepto artificial que significa atenerse a las pautas supuestamente estéticas que predominan en la publicidad de cada momento) no es más que una moda, de dudoso interés para la salud física y de evidente peligro para la salud psíquica. Quien se acerca a un gimnasio para transformar su cuerpo, para ser de otra manera, no tiene muchas veces un problema físico, sino de autoaceptación, psicológico, que el naturismo puede ayudar a resolver. Cada cual es modelo de sí mismo. Gordos, delgados, altos, bajos, fuertes, débiles... tendemos a desear cambiar físicamente para ser mejor aceptados; al fin y al cabo, para ser más "vendibles". Convendría recordar que no hace muchos años, millones de personas se enamoraron de un ser muy bajito, extremadamente feo y que además



2

1. Foto: C. Fernández
2. 20" de estiramiento muscular pectoral después de la tensión

no existía: E.T. Evidentemente, las apariencias son lo más importante... cuando no hay nada más.

De lo que aquí se trata es de recuperar o mantener un buen estado físico, sin otro objetivo que sentirse mejor. Es muchísimo más fácil de lo que a veces se pueda pensar.

¿Cuántas veces se despereza un perro o un gato cada día? Afortunadamente a la mayoría de ellos nadie les dice que "eso no se hace". Por desgracia, a nosotros, sí. Primer consejo: desperezarse es el estiramiento más sano y natural que existe. Compruébalo en este mismo instante. Interrumpe la lectura y, aunque no tengas ganas, desperézate un momento... ¿Te sientes bien, eh? Invita a tus familiares y amigos a que lo hagan a menudo, les harás un inmenso favor.

Segundo consejo: prueba a desperezarte de tantas formas como se te ocurran: sentado, de pie, acostado, hacia acá y hacia allá, esta parte, la otra... ¡qué placer! ¿verdad? Tu cuerpo sabe de sí mismo, atento a lo que requiere.

"Tu propio cuerpo te proporciona los recursos que necesitas para mantenerte saludable".

UN POCO DE EJERCICIO

Pero que sea suave, agradable, placentero. Con quince minutos diarios tres días alternos por semana (lunes, miércoles y viernes, o martes, jueves y sábado, por ejemplo), puede ser suficiente.

¿Quién no ha oído hablar de "estiramientos" o "stretching"? Si practicas algún deporte, vas a ver cómo realizar sistemáticamente estos ejercicios, tanto en el calentamiento como en la relajación final, disminuye considerablemente la frecuencia de lesiones.

La técnica que vamos a emplear sigue siempre la misma pauta: primero tensamos el músculo, ejerciendo fuerza contra una resistencia, con la mayor intensidad que podamos, durante unos 20 segundos; a continuación lo relajamos unos 3 segundos, y seguidamente lo estiramos con suavidad otros 20 segundos (esta última parte es propiamente el estiramiento).

Los ejercicios que vamos a ver

3

3. 20" de tensión antes del estiramiento

4

pueden practicarse sin necesidad de ningún aparato ni elemento auxiliar, durante todo el año, en cualquier lugar, a cualquier edad y en cualquier estado de forma física.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Ponte lo más cómodo posible.
- Respira normalmente, con tranquilidad.
- Concéntrate en lo que estás haciendo, siente el estiramiento.
- Calienta un poco antes de hacer los ejercicios. De la manera que prefieras: carrera o bicicleta, movimientos variados, baile, etc. Cinco minutos pueden ser suficientes.
- El estiramiento ha de progresar siempre suavemente, nunca con brusquedad ni forzándolo.
- Si tienes algún problema de salud, heridas o lesiones, consulta a tu médico sobre la conveniencia o no de hacer los ejercicios.
- En las fotos aparece un atleta en perfecta forma física realizando modélicamente cada movimiento. No hay ninguna razón para que te parezcas a él. Tu modelo eres tú.

ACCIÓN

Hoy veremos un par de ejercicios para el tronco; en el próximo número veremos el resto del programa para todo el cuerpo.

1. Zona pectoral.

a) Tensión: extiende los brazos hacia delante; enlaza las manos y aprieta fuerte una contra otra durante unos 20 segundos.

b) Relajación: deja de apretar y permite que la zona tensada se relaje un par de segundos.

c) Estiramiento: extiende los brazos hacia atrás-arriba (también puedes agarrarte a algo, si tienes a mano, o alguien puede ayudarte cogiéndote de los antebrazos). Durante 20 segundos de nuevo.

"Obsesionarse por "estar en forma" no es más que una moda, de dudoso interés para la salud física y de evidente peligro para la salud psíquica".

2. Espalda.
a) Tensión: apoya la zona lumbar -la parte más baja de la espalda- en una pared, poste o equivalente. Rodillas ligeramente dobladas. Entrelaza las manos detrás de la nuca. La espalda debe estar un poco inclinada. Desde esta posición, haz fuerza con la espalda en dirección a la pared, tratando de enderezar la espalda, oponiendo la máxima resistencia con la fuerza de las manos, que deben impedir el movimiento de la espalda, consiguiendo así que se tensen sus músculos. Durante 25 segundos.
b) Relajación: como en el ejercicio anterior.
c) Estiramiento: flexiona la espalda hacia delante (puedes sentarte si quieres), ayudándote suavemente con las manos, tratando de acercar la cabeza entre las rodillas; así se estiran los músculos de la espalda. Igualmente, durante 25 segundos. Notarás el estiramiento.

Existen otros métodos de estiramiento. Éste no es uno más. Es probablemente el más avanzado. Corrige y supera a los anteriores. Llevarlo a la práctica no sólo te proporcionará una mayor flexibilidad y movilidad, sino que mejorará notablemente tu tono muscular; la tensión previa al estiramiento es un excelente ejercicio natural de fuerza.

Como ves, para sentirse mejor no es imprescindible ir a gimnasios ni comprar aparatos, ni hacer cosas raras. Tu propio cuerpo te proporciona los recursos que necesitas para mantenerte saludable.

No te pierdas la segunda parte, en el próximo número.

4. 25" de tensión muscular

5. 25" de estiramiento

Fotos ejercicios: R. Vizcaíno.

Las Piteras
Naturismo en Lanzarote,
la más exótica de las Islas Canarias.

Ven a disfrutar del naturismo a una de las islas más bellas del mundo, en apartamentos en primera línea de mar, con una tranquilidad incomparable. Ven a LAS PITERAS.

LAS PITERAS
Charco del Palo
Mala. Lanzarote.
Tels. (928) 81 15 49 - 81 07 83
Fax: (928) 80 04 67

¿Qué lleva a un individuo "educado" en una cultura textil a liberarse de la ropa cuando no la necesita por razón del frío?
Todavía hay una pregunta más interesante, lógica y natural que la anterior: ¿Qué lleva a un individuo a vestirse cuando el tiempo no lo hace necesario?
Dos preguntas-clave complementarias para las que nos gustaría conocer tus puntos de vista. Escríbenos, por favor.

"El vestido innecesario sirve fundamentalmente para mentir"

Decir que vestirse cuando hace calor "es absurdo" es la mejor manera de cerrar cualquier vía de comprensión. No es absurdo, como no es absurda la guerra: obedece a unos intereses, a unas razones. Sin duda es cruel y una de las mayores vergüenzas del ser humano (¿es menos vergonzoso dejar morir a 40.000 niños cada día por falta de alimento o atención?), pero sólo puede acabarse con ella cuando se comprende a fondo su lógica, su canallesca lógica.
En adelante llamaremos "vestido innecesario" al que se lleva sin justificación de abrigo. Pero sin duda hay otras razones para llevarlo. Por supuesto, la costumbre. Es un vicio social, como lo son muchos otros, y pertenece al mundo cultural en el que nos desenvolvemos. Y ¿qué función cumple ese vicio? ¿qué intereses favorece?
Tal vez la respuesta no sea una, sino muchas. Tal vez cumple muchas funciones y favorece muchos intereses. Y en dos planos, el individual y el social.

Volvamos un instante al tema del origen. La ciencia es un saber histórico, y como tal sus verdades dependen de lo que cada época reconoce como verdadero y a los medios de investigación con que se cuente. ¿Cuándo apareció el primer hombre inteligente en la Tierra? Hasta el momento, con los datos que se tienen se estimará

El origen: símbolos y arquetipos

Precisar una fecha como origen del movimiento naturista contemporáneo es una tarea fácil. Pero el naturismo no nació en ese momento. El naturismo tiene exactamente un segundo menos de historia que el primer vestido innecesario.

una fecha. Nuevos descubrimientos o nuevas técnicas de investigación pueden hacer que cualquier día esa fecha sea totalmente refutada. Pero aparte del saber científico también está el *saber* simbólico. La tradición judeo-cristiana nos habla de un "paraíso perdido", en el que la gente iba desnuda, no se avergonzaba de sí misma, era feliz, pura e inocente. Es con el "pecado" con lo que llega la vergüenza, la culpa, la desdicha y el vestido. ¡Menuda asociación de ideas; el Génesis parece un anuncio naturista!

En el paraíso no eran naturistas, eran naturales. El naturismo puede comenzar justo cuando llega el vestido, el pecado, la vergüenza, la culpa. El naturismo es el esfuerzo por retornar al paraíso, por liberarse del pecado, de la vergüenza, de la culpa, del vestido. Naturista es el que desea ser natural algún día, quien sueña y/o se esfuerza para que no haya vestido al que oponerse, para que no haya vergüenza, culpa ni desdicha. En sentido simbólico sí puede precisarse pues el nacimiento del naturismo: el primer ser humano que deseó ser libre, que deseó ser él mismo, pleno, integrado consigo mismo y con una comunidad de seres libres, ése fue el primer naturista. Y eso sólo fue posible cuando ese ser humano tuvo conciencia de no ser libre, de no ser él mismo, de no ser pleno. No hay voluntad de liberación si no hay cadenas y consciencia de esclavitud. Quien ya es libre no necesita liberarse. Si fuésemos naturales ya no seríamos naturistas.

- "¿Y para ser libre es necesario desnudarse?"

No, para ser libre es necesario no vestirse.

- "¿Yo no soy libre para vestirme?"

Claro, soy libre para mentir, soy libre para dejar de ser libre. Eres libre para vestirte, y en el momento en que te vistes, dejas de ser libre y te conviertes en una máscara, en una pantomima, en un ser enajenado y acomplejado que se oculta, que disfraza su igualdad con los demás porque carece de talentos (no necesariamente la inteligencia; sin duda la bondad es más importante) que lo distingan. Esta es una de las funciones prin-

El mito-arquetipo de la expulsión del paraíso es tratado reiteradamente en la historia del arte. En este caso por Miguel Ángel.

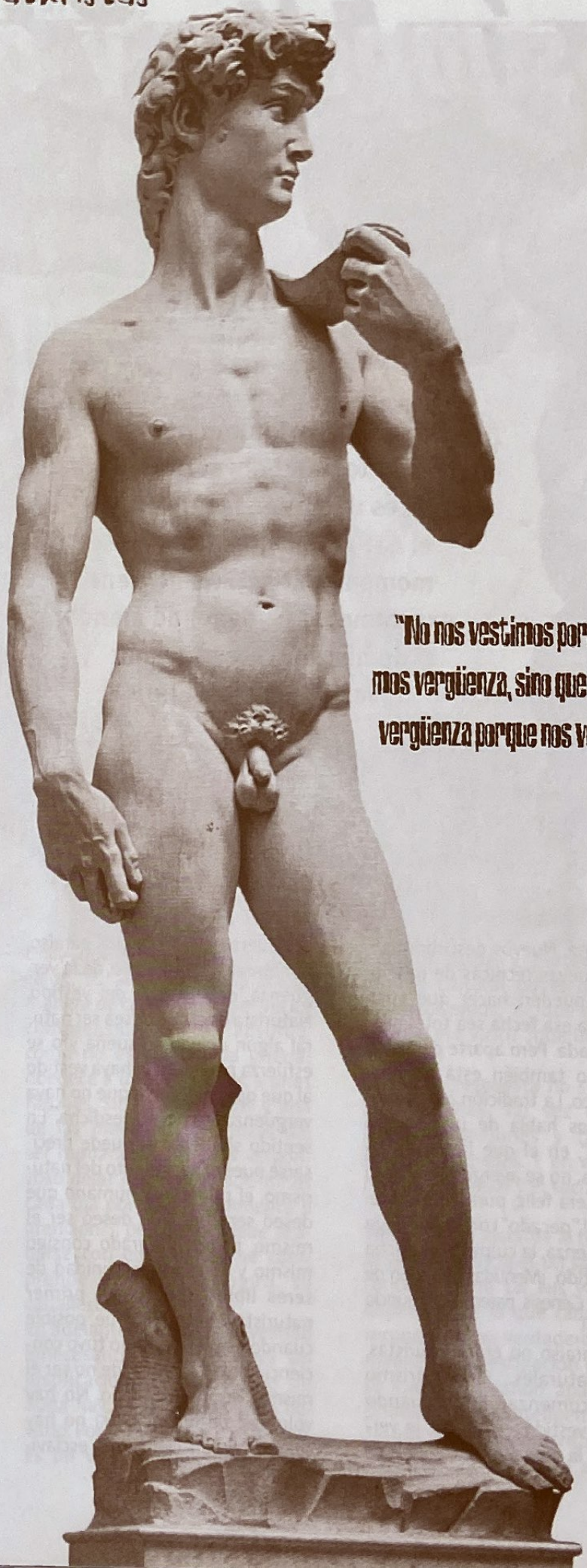
cipales del vestido innecesario: crear diferencias falsas, artificiales, para establecer relaciones de poder y dominio. Fijémonos en los sacerdotes de cualquier época y lugar: son un clarísimo ejemplo de para qué sirve el vestido innecesario, el disfraz. Tanto ahora como antes, tanto aquí como en cualquier tribu, el sacerdote es el más grotescamente disfrazado, el más falso en su apariencia, el más distinto. Un sacerdote desnudo no tendría más poder que su verdad... y si no tuviese verdad no tendría poder. Empezamos por la pequeña mentira del vestido, tratando de justificar lo injustificable, menospreciando los argumentos nudistas, sin darnos cuenta de que el naturismo es toda una lectura social. El hábito sí hace al monje. De hecho, el hábito es el monje. No hay nada más.

El vestido es también la ocultación de la inseguridad. Millones de personas en todo el mundo occidental cuidan cada día de que su ropa esté a la moda, de que sea de unas marcas concretas. Seguir la moda y usar unas marcas integra en determinados grupos sociales. Es el lenguaje de las apariencias. Así es como la gente se viste para sentirse segura condenándose a una inseguridad sin fin.

La función del vestido es sustancialmente idéntica en nuestro tiempo y en nuestra cultura, y en cualquier otro tiempo y cultura. Si observamos el comportamiento de tribus semivírgenes donde el textilismo tiene ya alguna presencia, nos damos cuenta de que también allí la gente se viste para aparentar, para mentir. El brujo y el caudillo, los más mentirosos de todos, los que más se disfrazan.

Llegamos pues a una primera conclusión: **el vestido innecesario sirve fundamentalmente para mentir.**

Es por eso que los naturistas,



David, **Miguel Ángel**

"No nos vestimos porque sintamos vergüenza, sino que sentimos vergüenza porque nos vestimos".

Nacimiento de Venus, **Botticelli**

conscientes de que anatómicamente los seres humanos somos muy diferentes unos de otros, desnudos tenemos la sensación de ser esencialmente iguales. **Vestidos lo que cuenta es la diferencia, siendo iguales en el fondo; desnudos lo que cuenta es la igualdad, siendo diferentes en el fondo.**

- "¿Y la vergüenza?"

De eso se ocupará más específicamente la sección de psicología (*Desnudarse por dentro*). No se trata de un comportamiento natural, sino aprendido. **No nos vestimos porque sintamos vergüenza, sino que sentimos vergüenza porque nos vestimos.** ¿Alguien cree que ésta es una afirmación excesiva? Pues no lo es en absoluto. Es más fácil de demostrar que la ley de la gravedad. Observemos culturas donde no se usa el vestido, ¿dónde están el pudor y la vergüenza?

La vergüenza física, así como algunas enfermedades mentales, son producto de la cultura textil. Ser naturista puede ser simplemente bañarse desnudo en alguna playa legalizada (eso sí que es una vergüenza, que tenga que *concederse* el derecho a ser y mostrarse como se es). Pero puede ser infinitamente más que eso. En un cambio de siglo donde hace décadas que murieron las ideologías, el naturismo es una practica más radical y contundente que todas ellas.

- "Oiga, todo eso que Vd. dice me parece un rollo. No lo entiendo ni me interesa. Yo me baño desnudo porque me da asco el bañador. Lo demás no me importa".

A mí sí me importa que Vd. se bañe desnudo; me importa que le dé asco el bañador, porque si me baño cerca de Vd. me sentiré respetado, sentiré que estoy cerca de alguien de mi especie, no de un fantasma.

- "Pero, ¿no hay naturistas obsesos, enfermos mentales, falsos, mentirosos y todo lo demás?"

No es a eso a lo que llamamos *naturista*. Probablemente hay gente que practica el nudismo físico y es algo de lo que Vd. dice. Como probablemente hay gente que nunca ha practicado el nudismo y son personas maravillosas. Estas últimas, si están perfectamente sanas, practicarían el nudismo en cualquier ocasión. Si tienen problemas con eso, es que tienen problemas consigo mismas, lo cual más que un delito es una desgracia. Respecto a las primeras, a las personas que practican la desnudez y son falsos y ruines, es evidente que quitarse la ropa no vuelve a nadie repentinamente inteligente, generoso y feliz. Tan evidente como que vestirse innecesariamente sí vuelve a cualquiera falso, acomplejado y desgraciado. Aunque no lo sepa; uno puede estar mortalmente enfermo y no sospecharlo siquiera. No siempre conocemos las causas de nuestro malestar, y en muchas ocasiones nos conformamos con explicaciones equivocadas.

"Vestidos lo que cuenta es la diferencia. Desnudos lo que cuenta es la igualdad".

- "Entonces, si me hago naturista, ¿seré más sano y feliz?"

Depende de por qué *se haga* naturista, de lo que Vd. busque. Solemos acabar encontrando lo que buscamos. En general, desnudarse proporciona honestidad, con uno mismo y con los demás. Y eso es el principio de todo.

Comunicados

- **Se vende** apartamento de 1 dormitorio. Primera línea de playa. Salón, cocina, baño grande, bañera 1,5 m, dormitorio independiente, jardín privado. Vista al mar. Zona naturista exclusiva autorizada. 5.500.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Me gustaría** ir de vacaciones naturistas a CROACIA. ¿Algún lector/a puede facilitarme información? Gracias. R. Luque. C/ José Benlliure, 75. 46011 Valencia.

- **Se alquila** apartamento de 1 dormitorio. Primera línea de playa. Salón, cocina, baño grande, bañera 1,5 m, dormitorio independiente, jardín privado. Vista al mar. Zona naturista exclusiva autorizada. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Necesito fotos** de playas, campings, piscinas, etc., con personas desnudas, para la confección de una página por Internet. José A. del Río. Tel.: (971) 45 23 02. Correo electrónico: jdelrio@cybergrafic.es

- **Se alquila** apartamento de 2 dormitorios. Primera línea de playa. Salón, cocina, baño grande, bañera 1,5 m, dormitorios independientes, jardín privado. Vista al mar. Zona naturista exclusiva autorizada. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **¿Te gustaría vivir y trabajar en un pueblo naturista?** Ahora puede ser tu oportunidad. Centro Naturista de Estepona (Costa del Sol) busca animadora o animador. Se requiere: que sea naturista, extravertida/o, con don de gentes, facilidad de trato con los niños, deportiva/o y que hable uno o dos idiomas extranjeros. Se ofrece: contrato a jornada completa durante siete meses, disponibilidad de alojamiento y pensión completa, y sueldo a convenir. Si te interesa llama cuanto antes al (95) 279 37 94; pregunta por Piroska.

- **Se vende** dúplex 1 dormitorio, planta baja con jardín y primera planta. Primera línea de playa. Exclusivamente naturista. Terrazas vista playa. 8.500.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **COSTA NATURA** apartamento A-1-1. 5 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

- **Se alquila** dúplex 1 dormitorio, planta baja con jardín y primera planta. Primera línea de playa. Exclusivamente naturista. Terrazas vista playa. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Centro ORIÓN.** Tratamientos físicos. Lo imposible lo hacemos de inmediato; para los milagros tardamos un poco más. C/ Dr. Manuel Candela, 3, 3 Esc. B. 46021 Valencia. Tel.: (96) 389 01 58.

- **Se alquila** dúplex 1 dormitorio, primera planta y ático. Primera línea playa. Exclusivamente naturista. Terrazas vista playa. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Herbodietética VITALIA.** Terapias alternativas. C/ Pedro de Valencia, 19 - B. Tel.: (96) 371 17 78. 46022 Valencia.

- **Se vende** dúplex 2 dormitorios, planta baja con jardín y primera planta. Urbanización naturista. 9.300.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **COSTA NATURA** apartamento A-2-12. 4 camas. Del 5 de julio al 2 de agosto. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

- **Se vende** dúplex 2 dormitorios, primera planta y ático. Urbanización naturista. 9.300.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **COSTA NATURA** apartamento A-2-7. 4 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

- **Se alquila** dúplex 2 dormitorios, planta baja con jardín y primera planta. Urbanización naturista. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **COSTA NATURA** apartamento A-2-9. 4 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

- **Se alquila** dúplex 2 dormitorios, primera planta y ático. Urbanización naturista. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Alquilo** bonito mobilhome en EL PORTÚS para los meses de julio, agosto y septiembre. Tel.: (968) 55 34 25.

- **Se alquila** para todo el año un bungalow amplio y totalmente equipado en la zona de Cartagena. Tel.: (968) 55 30 36.

- **Alquilo** mobilhome renovado y con dos dormitorios, aseo completo, cocina y amplio salón-comedor en playa naturista. Llamar al (968) 16 25 72.

- **Se alquila:** Mobil-home enteramente equipado y en muy buen estado para los meses de verano en EL PORTÚS. Tel.: (968) 55 30 36.

- **Alquilamos** dos bungalows para todo el año en la costa de Murcia, en un entorno naturista. Tel.: (968) 55 30 61.

- **COSTA NATURA.** Estancias a partir de dos noches.

- **COSTA NATURA** apartamento A-1-10. 5 camas. Del 16 al 30 de agosto. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

- **Se vende** bungalow dúplex de 2 dormitorios, a estrenar, en PARQUEVERA (Veraplaya) Tel.: (950) 26 73 44 - (989) 82 02 37.

- **Se vende** bungalow dúplex de 3 dormitorios en PARQUEVERA (Veraplaya-Almería). Tel.: (950) 26 73 44 - (989) 82 02 37.

- **Se vende** dúplex 1 dormitorio, primera planta y ático. Primera línea playa. Exclusivamente naturista. Terrazas vista playa. 8.500.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

- **Naturismo en HISPANOAMÉRICA.** Necesito todo tipo de información sobre asociaciones, clubes y centros naturistas en países de habla española. ¿Puedes ayudarme? Si sabes algo, escribe por favor a Consuelo Martínez. C/ Félix Rodríguez de la Fuente, 10, esc. 1, 6° A. 30011 Murcia.

- **Se vende** apartamento de 2 dormitorios. Primera línea de playa. Salón, cocina, baño grande, bañera 1,5 m, dormitorios independientes, jardín privado. Vista al mar. Zona naturista exclusiva autorizada. 6.500.000 PTA. Tel.: (950) 52 88 81 - (929) 59 48 49.

El precio de los anuncios en esta sección es de 1.000 PTA mas 100 PTA por palabra. Interesados pónganse en contacto con TODO NATURISMO.

NIÑOS NATURALES

Crecimiento, educación y naturismo

Probablemente recordaréis una noticia que saltó a los medios de comunicación el pasado año: Una niña estadounidense de seis años pidió a un compañero de colegio de la misma edad que le diese un beso. El niño accedió. Hasta aquí todo normal. Pero una maestra, "testigo" del beso, apartó al niño del resto de la clase y, junto a la Directora, le acusaron de acoso sexual.

Creciendo Naturalmente

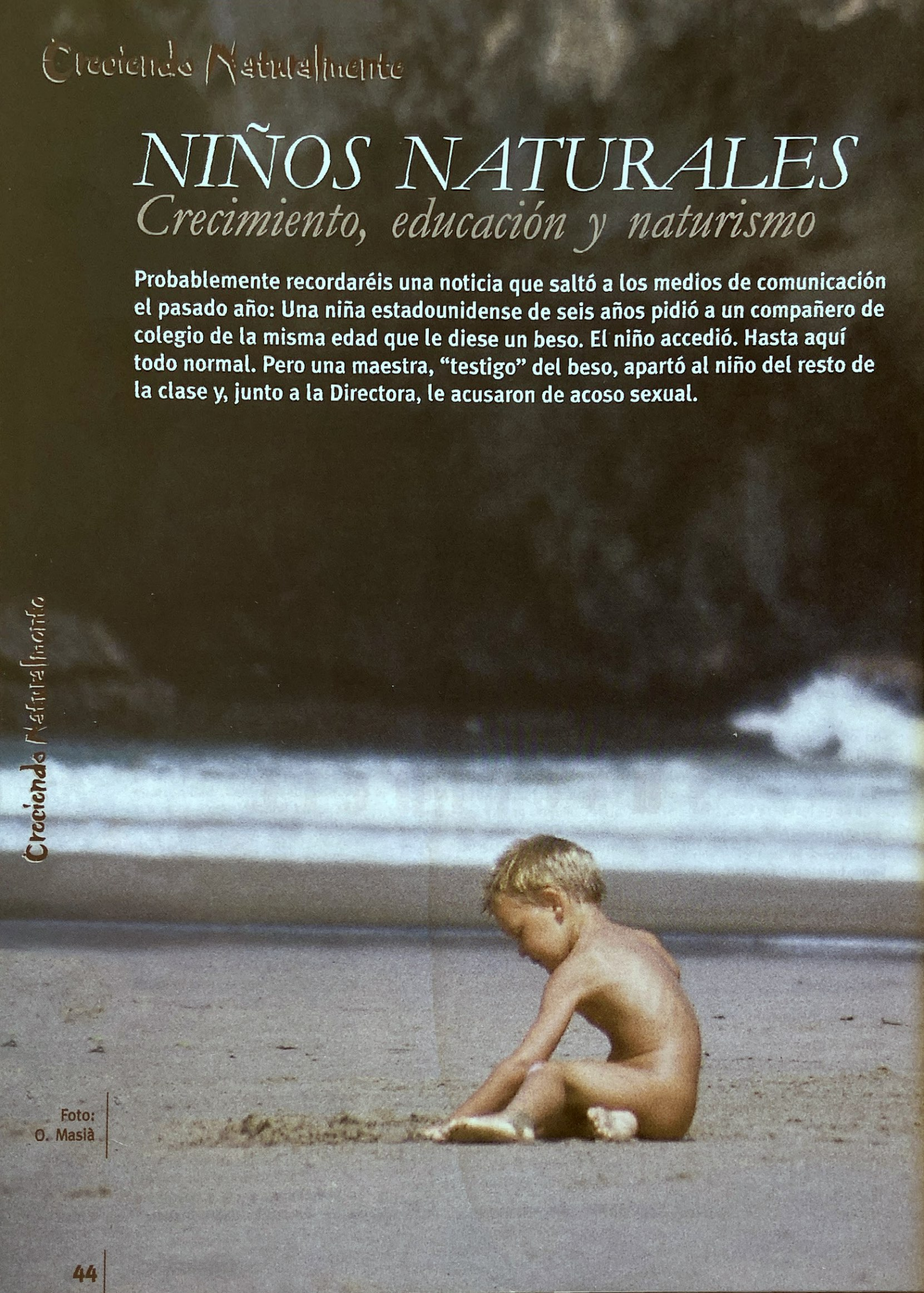


Foto: O. Masià

Durante semanas esperamos la noticia complementaria: Que las autoridades competentes habían retirado el título de magisterio a estas dos enfermas mentales y se les había prohibido permanecer o circular por lugares próximos a donde hubiese niños. No nos consta que esta segunda noticia se produjese.
Es casi ley de vida (¿de "vida"?) que los niños hereden las miserias de los adultos. Inevitablemente han de ser educados para poder adaptarse y sobrevivir en el medio cultural en el que les toca vivir. Pero la educación tiene infinidad de formas: represiva, liberadora, castradora, punitiva, enriquecedora, potenciadora, esclavizante,... y, por supuesto, naturista, que es de lo que trata esta sección.

Por más que nos molesten, podemos intentar ignorar a los mirones de las playas; somos adultos, protegemos a nuestros hijos, y vamos tirando. Pero con lo que no podemos contemporizar es con la educación. Por eso, en lugar de limitarnos a cantar las excelencias de la educación naturista, vamos a abrir un debate, vamos a analizar uno por uno los argumentos y hechos de quienes, todavía a finales del siglo XX, enmascaran sus obsesiones, miedos y complejos tratando de impedir el desarrollo de los demás.

Para un observador externo no hay mayor evidencia de las ventajas del naturismo que observar jugar a un grupo de niños naturistas y compararlo con otro que no lo son: la tranquilidad, confianza y seguridad que reflejan es infinitamente superior en el primer caso. No obstante, defensores de supuestas morales tradicionales (que suelen tener más de tradicional -y según qué tradiciones- que de moral) han pretendido contrarrestar la realidad con argumentos tan peregrinos como no demostrados.
¿Por qué vamos a prestar atención a estos argumentos, si no son más que disparates refutados por la realidad? Para ponerlos completamente en evidencia, porque, de alguna manera, son el sutil influjo permanente que padecen nuestros niños en una sociedad textil, disfrazada, que en su mayoría, más que estar contra el naturismo, está simplemente en el limbo.

LAS AMENAZAS DE LA NATURALEZA

Terremotos, inundaciones, naturismo, erupciones volcánicas,... Cada día son menos los que lo dicen y más los que lo ignoran, los cómplices: ¿Provoca complejos en los niños observar la desnudez? ¿Influye el naturismo negativamente en su desarrollo y personalidad? ¿Provoca desequilibrios afectivos hacia los padres, propicia el incesto, crea culpas, frustraciones, enfrentamientos y obsesiones sexuales?
Si la experiencia demostrase que las respuestas son positivas, habríamos de conceder la mayor consideración, atención y respeto a quienes intentan protegernos del naturismo. Si la experiencia demostrase que no son ésas las consecuencias, investigaremos de dónde proceden tales teorías, que probablemente estén muy lejos de ser inofensivas.

¿Es el naturismo una amenaza para la salud emocional y mental de los niños, como todavía alguien se atreve a afirmar o suponer? Evidentemente, en lugar de pruebas, como requiere un estudio científico, los "expertos" antinaturistas sólo aportan opiniones personales e infundadas teorías para respaldar sus postulados.

Creciendo Naturalmente

VOLVIENDO A LA REALIDAD

Los niños pequeños carecen del sentido del pudor. No les importa explorar cualquier parte de su cuerpo y exponerlo a la vista de los demás. No hay ninguna pulsión instintiva negativa hacia el cuerpo con el que han nacido. Las actitudes negativas las aprenden de las personas mayores y "más sabias".

Cuánto se habla, de unos años a esta parte, de la importancia del concepto de uno mismo, de la autoaceptación y demás... También a los niños se les habla de sentirse bien consigo mismos, con quiénes son y con lo que son. Se supone que deberían sentirse bien con todas las partes y funciones de su cuerpo, no sentir de ninguna manera que sus cuerpos son culpables de nacimiento de algún tipo de vergüenza o delito contra la decencia.

En efecto, se les dice que el cuerpo es bueno, pero no se actúa en consecuencia. Pronto empiezan a oír que hay partes que se deben ocultar a los demás -que por cierto también tienen esas partes-, que son vergonzosas, etc. Hasta nombrar esas partes es tabú. Para recalcar su indecible naturaleza se utilizan eufemismos: "tu cosita" en lugar de pene, "ahí abajo" en lugar de vagina, entre muchas otras. Lo mismo sucede con las funciones que les son inevitablemente reconocidas. Esas partes son sucias. Por eso es más elegante decir "ir al baño" que "ir a orinar". Los millones de chistes que tratan de esas partes (la misma inflación habla por sí sola) son llamados "verdes" o "guarros". Esos focos de pecado reciben un tratamiento muy diferente al de las manos, cabeza o piernas.

Tantos eufemismos y conductas diferenciadoras persuaden a los niños de que, por mucho que algunos adultos puedan decir lo contrario, no todo el cuerpo humano es bueno. Hay partes desagradables, que tal vez sería mejor que no existieran.

"No podemos permitir la contradicción entre lo que decimos y lo que hacemos, si queremos que los niños tengan un concepto sano, claro y positivo de sí mismos".

Creciendo Naturalmente

"Tantos eufemismos y conductas diferenciadoras persuaden a los niños de que no todo el cuerpo humano es bueno".

¿Nos damos cuenta de la esquizofrenia que heredan nuestros niños? Este planteamiento es ya en sí mismo una completa castración mental. ¿Debemos ser tolerantes con tal grado de hipocresía y perversión? ¿Qué podemos hacer?

Desde luego, no podemos permitir la contradicción entre lo que decimos y lo que hacemos si queremos que los niños tengan un concepto sano, claro y positivo de sí mismos.

Foto: E. Ferri

Foto: Beltrá-Carrillo

Veamos si es cierto que la atracción hacia los padres es mayor de lo normal y esperable entre los niños naturistas. Veamos si los problemas sexuales y la precocidad sexual son causados por el nudismo o, por el contrario, precisamente por los misterios y tabúes que envuelven los temas sexuales en los ambientes no naturistas.

Las graves consecuencias que señalan algunas "autoridades", ¿se producen realmente? Y si es así, ¿con qué frecuencia? Evidentemente, es imposible encontrar datos que avalen semejantes disparates. Y sin embargo, estos expertos (¿en ropa, tal vez?) cacarean y cacarean, siendo el reflejo verbal de una cultura moribunda, hipócrita y practicante de mil maneras de suicidio ralentizado al día a día, que ellos llaman vida.

La única forma honesta de obtener una respuesta cierta a las cuestiones planteadas es preguntar a gente que ha crecido en ambientes naturistas. Ellos son la única realidad. Sólo ellos pueden mostrar la relación entre el prejuicio y lo que realmente ocurre. Y hablar en su nombre, sin su experiencia, no es más que el ejercicio de una antigua estrategia de ocultar la verdad, muy reveladora ya en sí misma; capciosas elucubraciones o interesadas mentiras.

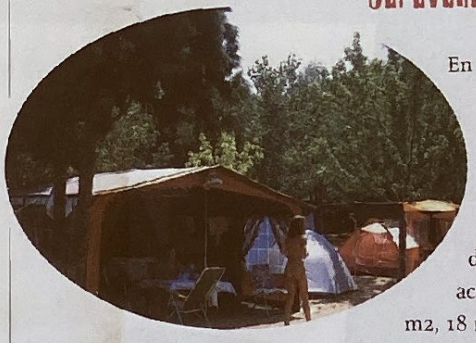
"No hay mayor evidencia de las ventajas del naturismo que observar jugar a un grupo de niños naturistas".

En los siguientes números analizaremos los argumentos de quienes se oponen al naturismo, y también veremos las aproximaciones más rigurosas a la experiencia real, estudios realizados con adultos que vivieron una infancia naturista.

El debate propiamente dicho se produce sólo en la teoría. La práctica muestra conclusiones contundentemente claras. La definición de "naturismo" de la Federación Naturista Internacional (ver sumario) alcanza su máxima expresión en los niños. El Naturismo es Educación. Es más, ¿puede haber una verdadera educación al margen del naturismo? ¿Hay algo más importante que aprender que el respeto a uno mismo, a los demás y al medio ambiente? ¿Es esa la finalidad de la "educación" textil? Posibilitar un mayor respeto hacia los niños de ahora, y hacia los niños que vendrán, es el objetivo de esta sección.

CAMPING RELAX-NAT

Camping caravaning mobil-homes. Abierto todo el año.
Caravanas y mobil-homes en alquiler.



En Mont-ràs, entre Palamós y Palafrugell, en el centro de la Costa Brava, en Girona, a sólo 4,5 km de una playa naturista, el Camping RELAX-NAT está ubicado en una antigua y típica masía catalana, en un paraje agrícola de ambiente muy tranquilo, fácilmente accesible. Dispone de 306 parcelas de 90 m2, 18 mobil-homes y 8 caravanas en alquiler totalmente equipadas. Con dos piscinas (una de agua caliente), jacuzzi, snack-bar, supermercado, lavadoras, parque infantil, minigolf, futbol, basket, voleibol, tenis, petanca, salón de juegos y salón social TV. Y al encontrarse en plena naturaleza, pueden practicarse senderismo, mountainbike, excursiones y disfrutar de las actividades que se organizan.

El ambiente del Camping RELAX-NAT es familiar, reservado exclusivamente para grupos mixtos de dos o más personas.

Información: Camping RELAX-NAT
Apartado de Correos 19
17230 Palamós GIRONA - España
Tels. 972 30 08 18
31 42 96
Fax: 972 60 11 00
(Indicar Camping RELAX-NAT)

Ref. 011

Ref. 012 Ref. 013

Ref. 011: Vídeo COSTA NATURA. 50 minutos. 3.490 PTA.
Versiones en español y en inglés.

Ref. 012: C.D. Samâdhi. USUL. "Así se denomina en sánscrito el estado supremo de la conciencia, al que la música de USUL nos invita a dirigirnos, con una convergencia de estilos cuyo resultado sólo puede denominarse música en estado puro". 48 min. 2.750 PTA.

Ref. 013: C.D. In the mystery of your eyes. USUL. "Después de escuchar esta música te preguntarás de dónde procede tanta inspiración. Hay que oírlo para creerlo". 71 min. 2.750 PTA.

Ref. 015
Ref. 017
Ref. 018
Ref. 014

Ref. 014: Vídeo EL PORTÚS. 10 min. 1.200 PTA. Versiones en español, en inglés y en francés.

Ref. 015: Gorra EL PORTÚS. 700 PTA.

Ref. 017: Camiseta blanca EL PORTÚS. Manga corta. Tallas M, L, XL. 1.200 PTA.

Ref. 018: Camiseta gris EL PORTÚS. Manga corta. Tallas M, L, XL. 1.500 PTA.

Ref. 010: Camiseta Todo NATURISMO. Tallas L y XL. Máxima calidad (Hanes). Manga corta. 1.500 PTA.

Pedidos contra-reembolso. Gastos de envío: 290 PTA para España, 690 PTA para otros países.
Puedes hacer tu pedido por correo, fax, e-mail o teléfono.
FOCUS 100, S.L. Apdo. Correos 50.076 - 46080 Valencia.
Teléfono y fax: (96) 372 60 86. E-mail: focus100@ctv.es

Nombre Apellidos
Dirección Nº Piso
Ciudad C.P. Provincia País
Teléfono
Referencia Nº:
Cantidad:
Talla (cuando proceda):
Idioma (cuando proceda):

Directorio

ASOCIACIONES

Asociaciones de la Federación Española de Naturismo:

- Asociación Naturista de Aragón
  Apdo. Correos 474
  50080 Zaragoza

- Asociación Naturista de Euskadi
  Apdo. Correos 861
  48080 Bilbao

- Asociación Naturista Gaditana
  Apdo. Correos 16
  11100 San Fernando (Cádiz)

- Asociación Naturista de Andalucía y Murcia
  Apdo. Correos 301
  04080 Almería

- Associació Naturista Valenciana
  Apdo. Correos 694
  46080 València
  Tel. (96) 341 38 17

- Asociación para el Desarrollo Naturista de la Comunidad de Madrid
  Apdo. Correos 50370
  28080 Madrid

- Club Català de Naturisme
  Hotel d'Entitats.
  C/ Pere Vergés, 1
  08020 Barcelona.
  Tel. (93) 278 02 94

- Asociación Naturista de Galicia (en constitución)
  Apdo. Correos 1030
  15406 Ferrol

CENTROS NATURISTAS

- Camping EL PORTÚS.
  Cartagena (Murcia).
  Tel.: (968) 55 30 52.

- Camping RELAX-NAT. Palamós (Girona). Tel.: (972) 31 42 96.

- LAS PITERAS. Charco del Palo (Lanzarote). Tel.: (928) 81 15 49.

- Urbanización COSTA NATURA.
  Estepona (Málaga).
  Tel.: (95) 280 15 00.

- Urbanización NATSUN.
  Vera (Almería).
  Tel.: (950) 46 70 27.

- Urbanización PARQUEVERA.
  Vera (Almería).
  Tel.: (950) 26 73 44.

- Urbanización VERANATURA.
  Vera (Almería).
  Tel.: (950) 52 88 81.

ARCOIRIS®

La Primera Agencia de Viajes Española Especializada en Naturismo

Y EN TODAS LAS MODALIDADES DE TURISMO DEPORTIVO: SENDERISMO, RUTAS A CABALLO, PARAPENTE, ESCALADA, DESCENSO DE CAÑONES, ACTIVIDADES NÁUTICAS, TREKKING, ESQUÍ, CAMPAMENTOS, ALOJAMIENTOS RURALES, ESTANCIAS VACACIONALES CON ACTIVIDADES PARA FAMILIAS...
SOLICITA NUESTROS PROGRAMAS.

INFORMACIÓN Y RESERVAS, DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA:
C/ SALUSTIANO OLÓZAGA 14 -1º IZQ. 28001 MADRID.
TELS.: 902 333 666 - 91 575 46 00.

CERVINO

Desde hace años
EL PORTÚS es
la segunda casa
de muchos naturistas
españoles y del resto
de Europa.
Podemos decir que
en EL PORTÚS
se ha formado
una gran familia
naturista internacional,
en la que deseamos
que estéis también
los tuyos y tú.

Bienvenido al Paraíso.
Bienvenido a Casa.
Bienvenido al PORTÚS.

EL PORTÚS
Tu Segunda Casa

Llámanos: (968) 55 30 52 - 55 30 36.
Fax: 968 55 30 53.
Camping Naturista EL PORTÚS
30393 Cartagena - Murcia.
Internet: http://www.hipocom.es/portus/

Imagínate un pueblo naturista:
Respeto, tranquilidad, libertad.
Imagínatelo además con las mayores comodidades y posibilidades para disfrutar:
playas, piscinas, jardines, instalaciones deportivas, lúdicas, todo tipo de servicios.

Deja de imaginarlo y ven a disfrutarlo.
En COSTA NATURA se realizan tus sueños.

COSTA NATURA

El Pueblo Naturista

Infórmate: Cuando conozcas los precios verás que nunca un sueño costó tan poco.

nombre y apellidos

dirección

ciudad C.P.

país

Costa Natura

Ctra. de Cádiz, km. 151. 29680 Estepona (Málaga). Tels. (95) 2801500/2804092. Fax (95) 2802800
e-mail: costanatura@wcostasol.es Página web: http://wcostasol.es/negocios/naturista/costanatura